全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

冷静自信的交易策略

⊙理察·麦柯尔／著

道

The WAY of the WARRIOR-TRADER

by Richard D.McCall

禅心投资武士道

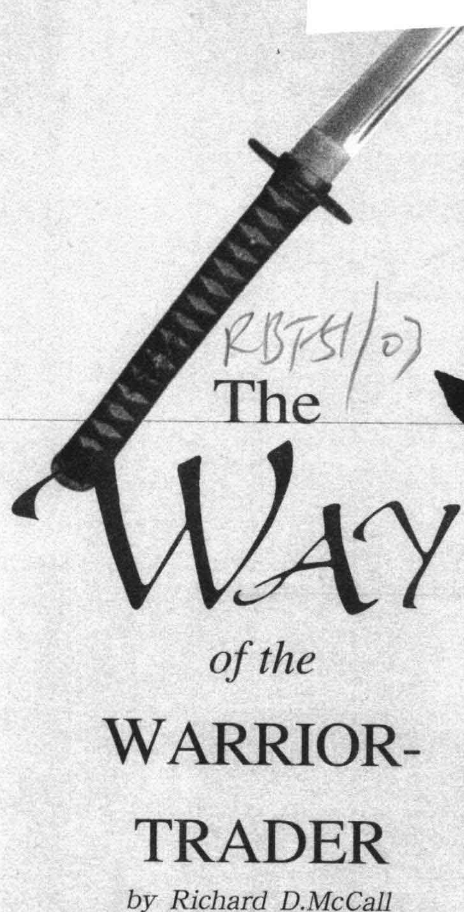
海南出版社
麦格劳·希尔国际出版公司

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

冷静自信的交易策略

⊙理察·麦柯尔／著
⊙薛 迪 安／译





RBT51/07

禅心
投资
武士道

海 南 出 版 社
麦格劳·希尔国际出版公司

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

The Way of the Warrior－Trader
Copyright © 1997 by McGraw－Hill Int'l
Enterprises Inc.
Chinese Translation Copyright © 1999
by McGraw－Hill Book Co.(Singapore)
All rights reserved
English Edition Published by McGraw－Hill, Inc.
Co－Published with Hainan Publishing House
ISBN 0－07－116579－7

图书在版编目(CIP)数据

冷静自信的交易策略/(美)麦考尔(McCall, R.D.)著；
薛迪安译，－海口:海南出版社，1999.5
书名原文:The Way of the Warrior－Trader
ISBN 7-80645-428-4

Ⅰ.冷…　Ⅱ.①考…　②薛…　Ⅲ.证券投资
Ⅳ.F830.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 16334 号

冷静自信的交易策略
R.D.麦考尔　著
薛迪安　译
责任编辑　孙忠
※
海南出版社出版发行
(570216　海口市金盘开发区建设三横路 2 号)
全国新华书店经销
北京博诚印刷厂印刷
1999 年 5 月第 1 版　1999 年 5 月第 1 次印刷
开本:850×1168 毫米　1/32　印张:8.5
字数:170 千字　印数:1—10000 册
ISBN 7－80645－428－4/B·4
定价:17.80 元

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

序

活在当下，勇敢面对市场

林一铭

投资市场虚虚实实

佛陀曾经这么说："少数人渡过河流，多数人站在河流的这一边，他们站在河岸边跑上又跑下"，人们是如此地匆忙，却又不知道要去那里，他们非常匆忙地要去某个地方——但他们不过是在这个河岸上跑上又跑下，希冀借着跑、冲，以及保持忙碌，就可以到达彼岸。是的，这就是人生，每个人看起来总是忙碌不堪，当进一步问为何而忙时，大多数人可能又是一问三不知，投资行为的变化也是如此，日有新事，时有新闻，多少投资人浮沉于众多消息中，"追涨杀跌"沦为空忙。

其实投资理财的目标一直都很明确，就是"追求利润，规避损失"，股票的名义价格波动是一种常态，最终是要回归其真实价值，任何真实价值和名义价格间的背离——"名不如实"、"名过于实"正是投资利润和投资损失产生的时机。从禅学的角度来看，最高的境界是佛陀所谓的无我境界，在自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

然法则的运作中，能够舍弃周遭的杂思，真真假假、虚虚实实，投资的机会油然而生。只不过，这其中需要的是平静无波的心境和活在当下面对市场的勇气。

勇敢地面对市场

菜根谭中提到："竹影扫阶尘不动，月轮穿沼水无痕，水流任急境常静，花落虽频意自闲，人常持此意，以应事接物，身心是何等自在"，能在外界投射来的刺激下，不生起贪执心，没有分别心，没有计较的私利心，很清楚地站在超然的立场，待人处事，自然可以自在地知所进退。追求一个内心平静的世界，正是跨越投资领域最大的难处。

以最近这一波金融风暴来看，事件起源于欧、美、日等国家大量对新兴国家贷款，造成这些新兴国家的资本结构失衡，1997 年下半年亚洲金融风暴发生，全球商品价格下跌，波及以原物料输出为主的俄罗斯、拉丁美洲，令他们也面临沉重的货币贬值压力，国际投资风险大增，投资者人心惶惶，退场心理油然而生，偏偏全球又走向低利率化，吊诡当中，资金该流向何处，着实让投资人不知所措。用禅学的观点来看投资环境，诸法空寂，佛无定相，禅定的关键不在长坐，而在于悟，悟则坐卧皆禅，不悟则坐卧皆非禅，当人类不再自给自足，走向自由交易活动之后，投资和人生即划上等号，生活即投资，持有现金是投资，放入银行定存是投资，买进共同基金是投资，投入股票也是投资，形态虽有不同，但都不离投资的范畴，差别只在于投资组合的变化。所以，人们应有这样的体悟：投资环境无常，非人力可以掌握，但投资变量的轨迹却是可以追踪的，平心冷眼相看，"由面观线，由线

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

看点”，从整体环境中观出趋势端倪，由趋势发展中判断现在的价值合理性，趋强避弱，顺势而为，在无常的环境中依然可以保持经常的获利成绩。

武士道精神建立在心术的基础上，“一心”，活在当下，将脑子里的意识和思想，完全集中在某个单一的想法经验；“无心”，心里没有任何情绪思想、感官知觉，把不必要的杂念去掉；“残心”，对周遭的情况和可能出现的变化，都保持一颗敏锐的心，不受任何想法和期望的影响，也不会产生偏差。化为实际的行动准则（ACTION），接受（Accept）——在进场对决以前，先接受所有的损失；集中（Center）——让自己的身体、心智及精神合而为一；信任（Trust）——信任自己的武士技能及知觉；想像（Imagine）——用心灵之眼清楚的想像成功的景像；惟一（Only）——只存在于当下，以控制心灵的恐惧；绝不（Never）——一旦开始行动，就绝不停歇，也不再往回看。透过有效率又有智慧的武士道精神，适当地回应外在的变化。

人生真正的敌人其实在你我心里。在投资的行为上，贪婪、恐惧的嘴脸不断重演。武士精神体认人终有一死的事实，人生最大的风险莫过于一死，因为接受死亡而更有活力，不计代价承担必要的风险，确认生活的目的，保持全心投入的热忱，追求更高的目标和理想，形成长期作战的动力，自然对自己做的每一件事情，特别是承担投资风险的事，都能逐步转化为一种进退有节的艺术形式。犹如阿含经所言：“莫念过去，勿愿未来；过去已灭，未来未到，应思现在所有之法”，活在当下，投资即在当刻。1990 年台湾股市由 12682 的高点直线下滑至 2485 的低点，当时市场一片悲观，活在当下，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

体认股市真实投资价值不灭而勇于进场者，都成为之后大盘反弹156%的赢家。

自然法则重现在投资真理中

股市大涨，是因为大多数人觉得可以买进股票了，股市大跌是因为大多数人不敢再持有股票，涨与跌就在一瞬间，但大多数人总是在周围跟进跟出，追高杀低，真正获利者是可以看出当中微妙的智者。

老子擅于运用相反联想的原理，去发掘宇宙人生的真理，道德经明言："曲则全，枉则直，洼则盈，弊则新，少则得，多则惑"，世间事变幻莫测，但"物极必反，否极泰来"是天地间无法抗拒的自然力量，"日出日没，花开花落"的循环原则互行不变。投资市场本身就是一个零和的竞技场，没有绝对的利弊，没有绝对的胜负，乐观中保持一分谨慎，悲观中其实已经在酝酿转机，没有多头就没有空头，没有跌势就没有涨势，没有涨跌何来市场。这种观点正和武士精神的"二元法则"、"循环法则"相通。

佛禅看似消极的人生态度，其实正是勇敢积极的生活斗士，武士道鼓励的是一种超越物质拥有、不受物质影响的精神，强调"身体—心智—精神"三合一，由人必然会死的事实，明示毅然接受损失的可能性，拥抱市场，才有得到利益的机会，看穿"相反理论"，"物极必反，否极泰来"，才有机会获取超额利润，武士的耐心和冷静的心，和佛陀"菩提本无树，明境亦非台"的无我境界有异曲同工之妙。本文作者将精深的武士道精神融入金融投资操作理论中，教导读者如何保有武士的勇气、信心及自制力，在多变的金融环境中找

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

到立身之道，意简言赅，是时下充斥市场的投资书海中，难得一见兼备投资技术和心性修养的佳作。

（本文作者为台湾中华证券投资信托股份有限公司　总经理）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目　　录

序　　　活在当下，勇敢面对市场/林一铭
导　言　　师父的诚挚欢迎

第一部分　武士的自我认知

第一章　了解武士道 …………………………（17）
第二章　动机 ………………………………（27）
第三章　自觉 ………………………………（45）
第四章　用心之道 …………………………（61）
第五章　无心境界 …………………………（74）

第二部分　武士的交战心理

第六章　采取行动 …………………………（87）
第七章　面对现实 …………………………（102）
第八章　三合一境界 ………………………（114）
第九章　信任和直觉 ………………………（140）
第十章　想像力 ……………………………（158）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十一章　控制恐惧 …………………………… (179)
第十二章　全心投入 …………………………… (190)

第三部分　武士的复原之道

第十三章　从败中求胜 ………………………… (211)
第十四章　武士定律 …………………………… (225)
第十五章　交易商的一天………………………… (244)

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

导言

师父的诚挚欢迎

传统上，日本武术师父和徒弟之间的关系，一直是非常亲近的。因此，你们愿意踏入武士的领域一探究竟，特别是如何把武士道运用在市场交易上，我对此表示诚挚的欢迎。我想以这个特别的引言来建立你我之间的关系，其原因也在此。请留意，在前面这个句子里，最重要的两个字是“关系”和“引言”。我在书里传达的讯息，对你们可能会有转化的作用，而且又和武士智慧有关，因此应该先和你们建立一种彼此信赖的关系才恰当。虽然我们不能面对面沟通，必须透过文字来学习，但希望在一同进入这个领域之际，彼此还是能够维系着某种很特别的“关系”。

我想你或许会同意，对彼此都有好处的关系，应该建立在一种互信的基础上，而且其中一方必须先向对方坦然地交心才行。过去的经验告诉我，要让学生以开放的心来听你传授的东西（最后还愿意虚心学习，并且实际运用所学），就必须让学生对老师目前的状况和过去的背景都有深一层的了解；相对的，老师也应该相当了解学生的个别需求，以及他们对师徒之间的关系和彼此的努力，到底抱着什么样的期望。既然你们不嫌麻烦，还花钱买了这本书，我想我应该可以猜

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

得到你们心里的想法和动机，而这些念头正可以让我知道你们对这样的关系有何期望。

首先，你或许是对“把武士道运用到市场交易”(*The Way of the Warrior—Trader*）这样的英文书名感到兴趣，如果是这样，那你本身可能就是个市场交易商（market trader)，或希望成为交易商。“武士”（*warrior*）这个字眼，也许让你想到过去在市场里的亲身经验，或是观察市场交易所得的印象，并从中发现交易这档子事，真是既独特又具有挑战性的作战经验。如果你真的这么想，那希望你能进一步了解两件事情：第一，武士道（the Way of warriorship）究竟是什么？第二，如何培养出武士精神，以便全面提升自己的精神状态和交易的表现绩效？

另外，你也可能是因为看到了“风险投资”这个字眼，才挑中这本书。如果是这样，那你可能是属于那种经常把好不容易赚来的钱，实际投到金融市场来玩玩“战争游戏”的人；你也许是个期货交易商或股票交易员，或是不动产投资人，也可能是专门兼并经营不善的公司，然后将其营运状况扭转过来的人；也许你是个专买旧车，整修之后使其恢复性能再转手卖出的人；或者，你所从事的和别人完全不同，像是专门玩 21 点或是扑克牌等。

不管是哪种情况，在你脑袋里最能引起你注意的字眼，或许就是“风险”了。虽然你愿意拿钱出来承担风险，但在冒险的同时情绪总也会显现异状，因此你想找个更好的方法来应付或加以抑制，特别是在冒险失败，以致士气受到打击的时候。同时，你或许也想找个较佳的办法，让自己在承担高风险的状况下，能够稳住行为模式，不让自己对市场的直觉

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

受到外在因素干扰。

当然，也可能是“勇气”、“信心”，或是“自制力”这几个字眼引起你的注意。在这样的状况下，过去的经验也许已经让你体会到，在市场上采取实际行动的时候，是多么让人提心吊胆，总觉得瞻前顾后，下不了决心。不论你在交易系统上做过几次纸上模拟，一旦真的把钱砸下去的时候，情况就是不一样。因此，你可能想了解如何培养这种信心和纪律，让自己在实弹演习的时候，也能得到同纸上练习时的效果！

我想，这些就是我对你的了解了，也可能是你对本书提供的讯息以及你我之间的关系，所抱持的一些期望吧。不过，不管你看上这本书的动机是什么，也不论是什么原因让你跟着我一起来探究，可以确定的是，你绝对不会感到失望的，不仅如此，你从本书所能得到的，甚至可能超过你对自己和你我关系的最大期望。我很高兴地告诉你，如果能够领会真正的武士精神，那么即使只是稍微接触一点，也会对你造成转化的作用；同时，能和你一起分享这趟旅程，并且把我们的关系建立起来，这也是我的荣幸。我在前面提到了彼此交心的重要性，为了加深你我的信赖，我想先简要地把我过去的经历告诉你，一方面提供一些个人的背景资料，另一方面也说明一下写这本书的动机是什么。

首先，我一直是个喜欢探索未知世界的人，我的体内总是有股欲望，希望更深一层地了解世间的各种事物。有人说，我是标准的水瓶座人，从我很小的时候开始，就对人们的思考方法以及行为模式很感兴趣，也很想知道整个宇宙及其法则，究竟是如何在物质和精神层面对人类构成了影响。一直到现在，还是如此。不过，还有一点或许更重要，那就是我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一直都有点“与众不同”（我想，你大概也一样），坚持要有自己的风格，希望能走别人没走过的路，并且靠自己的努力来创造属于自己的财富（或是变得一文不名）。换句话说，在内心里，我一直是个适合在金融市场上承担风险的人（我想，你应该也是如此）。不过，这一点倒是有不少人很难接受，包括我的第一任妻子，以及无数个把钱借给我的人在内，直到我似乎把这方面的窍门搞熟以后，他们才改变了对我的看法。

有时，就是很难弄懂究竟是先有鸡呢，还是先有蛋？我是因为很早就接触到日本的武术及其蕴涵的形而上知识，因此才变得和别人不一样？或是我的心态本来就和别人不同，天生注定要走自己的路，因此才会自然而然地被日本武士道吸引？谁晓得呢？其实，或许这问题根本就不重要吧，因为我对自己目前的状况以及过去的各种经验，不管是正面或负面的，真的都觉得非常地开心。还好，这么多年过去了，而所谓的知识也终究转化成自己对世事的体会，我也多少累积了一点智慧——包括人生方面的知识、风险的本质，以及如何承担风险的智慧。

我目前的生活方式，就是日本人所说的质朴生活，也就是一种自在、不虚华，而又简单的生活方式。这或许是多年来潜心学禅的结果，因为它所宣扬的就是超越物质享受的生活理念。我终于领悟到，真正能让自己的家、自己的汽车，或是身上的衣服看起来与众不同而又具吸引力的，是一个人的内在心灵，而不是别的东西。这和很多人的想法刚好相反。我后来再婚的对象是一位非常好，而且在心灵上能够支持我的伴侣。我们和儿子们住在一起，他们都还是十几岁的大男孩，个个都拥有高级黑带的资格，也都是我的道场成员。这些在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我生命里非常特别的人，对于经过分析判断后承担风险的生活价值，都展现了真正的理解和体悟，同时，他们也都知道以武士道的精神来生活和思考，是何其地重要。

过去1/4个世纪以来，我一直都在“武心社”(*Bushinkai*)道场担任总教练，除了定期在道场练习日本武术之外，也开班教授日本传统的武术和武士道，包括禅道(*Budo*—*zen*)在内。我一直十分重视这份职责，也把生命中大部分的气力、做事的热情，和荷包里的钱，都投入这份工作了。我维系着这个特殊的训练环境，让有缘接触日本武术，并且把真正的武士道精神用在生活里的人，可以有个学习的地方；虽然房租偶尔会过期个一两天没缴，或学生支付每月束修时动作有点慢，但我从没后悔去做这件事情。

所谓的总教练，就是师父的头头。而道场(*Dojo*)则是任何以个人成长、自我提升，以及开悟等为目的而设立的训练场所。不过，这个名词通常都和日本的正统武士道有关，这里说的就是这个意思。你光从道场的名字，大概就可以猜到整个训练课程的方向了。可以这么说，在我开始研究人类行为，并拿到应用心理学博士之前，我就已经算是个半路出家的心理学家和开创者了。我记得自己的心里似乎总有个声音告诉我说，当碰到某个情况或做某件事情的时候，武士道如何能派得上用场。也许有个日本武士的鬼魂，从一开始就一直跟在我的后头，不断地用耳朵在听，用眼睛在看吧。谁知道呢？不过，不管心里的声音是从哪儿来的，我都心怀感激，觉得自己获益匪浅。

因此，不论是好是坏，我看每一件事情的时候，都能体会到“武士精神”，也许有一天你也会如此。过去15年担任

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

专业心理咨询的工作当中，我亲身看到很多求助者，他们遭遇的情况没办法从心理学的一些理论，或是其他听起来煞有介事的理论得到解答，后来却因为接触了武士道，才成功地解决难题。这些包括处理心理危机、过度恐惧和焦虑、婚姻不和的问题、大学和职业运动员的表现，还有企业管理，以及如何提升产品的销售和服务等。其中还有一次是帮某个意兴阑珊的电影明星，让他重新打起精神，继续在演艺事业求得进一步的发展。

这么多年来，每当有对手必须应付，或是情况具有挑战性的时候，我都会从“武士的角度”来看问题。对于这点，相信我的家人和老朋友们一定会觉得厌烦，甚至偶尔到道场来练习的学生可能都会受不了。然而，在多数的情况下，武士的心态最后总是能派上用场，并且发挥正面的效果。因此，从不同的角度来面对问题，通常都能觉得站得住脚，只不过，大部分的人在想到“武士”或“武士精神”时，都会联想到人与人之间的战争或冲突状况，这是很可惜的。当然，表面上看起来是如此，但我们最好把“战斗”这个字眼，定义成任何可能会产生冲突或抗争的情况——不论是人的内在或外在。我们把适用的范围扩大以后，就更能体会武士精神对世间诸事都有其必要性，而且都能实际加以运用。

我认为，不管你喜欢与否，事实上每个人有意无意地都成了武士。不久之前，我还相信如果能了解武士的精神和智慧，对每个人都有同等的价值，不论职业为何，都能得到好处。不过，后来在时机和命运的相互作用下，我跨入了另一个新的世界，面对新的挑战，这样的转变让我体会到，在变动如此快速而竞争激烈的世界里，武士精神也就更显重要。有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

趣的是，就因为这样的转变，而让我们有机会在此相遇！

我是在1992年底，头一次接触到专业人士在金融市场承担风险的个案。当时，有个很有礼貌、讲话很斯文的先生主动和我联络，说他有个工作方面的"特殊问题"希望能获得解决。我和他见了面，他是个商品期货交易商，而当时我对这一行实在所知有限。不过，那次碰面的机会，他很有耐心地让我了解交易的各种情况，也把他自己面临的问题清楚地描述出来。

他从事交易和其他高风险的投资已经很多年了，做得还算成功，不过，这些对他来讲都只是兼差性质，并不是本业。他自己开发了一种新的交易系统，事先很仔细地做过纸上模拟，原以为这套交易系统能为自己带来丰厚的利润；然而，当真正需要承担风险，大胆地"放手一搏"的时候，却觉得完全使不上劲，没办法发挥作用。同时，他有强烈的意愿，希望把交易当成全职的工作，不再和其他的工作责任有任何瓜葛。

这个以投资交易为业的新朋友进一步解释说，他曾经读过一些有关"武士精神"的书，像是《孙子兵法》，以及宫本武藏(Miyamoto Musashi)写的《五轮书》(*The Book of Five Rings*)等。他觉得这些书籍非常有意思，让他提起很大的兴趣；不过，虽然他喜欢这些古典作品，但对书里的一些深层涵义，总觉得无法完全体会，而且对他平常的交易帮助也不大。后来，他从朋友那里知道我是个专业的心理分析师，也专精于武士历史的研究，本身还是个武术大师，于是便希望我能扮演诠释者的角色，让他懂得武士的精神和智慧。除此以外，他认为日本封建时代的武士很可能是历史上成就最大

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的“专业冒险者”，因此也希望我能想办法教他如何学习武士的心态和方法，包括生活哲学等。

这次的会面，让我产生了一个念头，于是便创立了名为“净心”（*Misogi*）的静修训练课程〔后来逐步改为“禅心”（*Zen－Mind*）〕。“净心”在日文里的意思，是“让武士的心灵和精神，透过不断的淬炼及净化，而达到禅的境界”，这当然也就是静修课程的最终目标。那位从事交易的朋友带了好几个同事一起来参加这个实验性的训练课程（他们都是专业的交易商，只不过投资的领域不同）。说实在的，这项训练课程只有 3 天，但结果却是相当惊人。这些新学生们都是世上相当受到尊敬的交易商（我后来才知道），他们在回到各自的工作岗位之后，不但重新掌握了工作的重心，也更进一步地了解自己，以及交易和投资之道。

这项训练课程还需要改进的地方，似乎只有一个。在课程结束几个星期以后，我对每位参与者进行后续的追踪调查，发现他们都觉得在课程里所接受的静修训练和武士心理的练习，是一生中最让人获得内在力量的经验和信息；不过，他们也纷纷表示，如果在透过我来接触各种武士的训练之前，能先阅读一些关于武士心理的东西，那就更好了。如果能做到这一点，也许学生们更能接受并体会课程里接触的东西，我也可以少花一点精神和时间，来排除初学者刚开始时面临的学习障碍。

我一向都主张渐进的方法，希望能加快学习效果，因此，他们的意见我欣然接纳，并且提供各种相关书籍，让后来参加静修的人，能在接受训练之前先行阅读。我之所以提供各种不同的书籍，原因是没有一本书能够清楚而简要地涵盖武

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

士精神的各个重要面向，要不然就尽是用些艰涩难懂的文字，让人无法轻易了解书里到底在讲些什么。此外，在我选的书里，还是有不少文词上的误用，让人搞不清楚书里阐述的重要观念。

这些问题的结果是，来上课的人大多没有投入足够的时间把这些书看完，因此未能抓到我希望他们接触的重点。就算有人把书都看完了，因为武士心理的书通常都写得既抽象又难懂，所以当他们到这儿来的时候，往往是满脑子的困惑和疑问。因此，我觉得实在需要一本像是教科书的东西，来为你们这些金融投资专业人士解析这个重要又有价值的主题。这样的一本书，应该把武士心理的运作方式，巨细靡遗地解释清楚，同时让人明了怎样得到这个经过时间的考验所累积下来的宝典。

你或许猜到了，正因为如此，撰写本书的念头便开始在我脑海里萌芽，而且不仅有了动机，心里还感受到一股冲动，想把这项任务完成——把它呈现给各位！在开始把头几个字写下来以后，从来就没想过自己会不会因为这本书而变得有钱或有名，因为这是不对的念头；事实上，我想做的是让你们清楚地了解历史上最有成就的专业冒险者，也就是武士的心理和方法，以满足你们对我的需要和期望。同时，我也希望在这样的过程当中，你们能在个人的开悟方面得到一点启发。当然，究竟能从这里得到多少启示或好处，完全要看你自己了，因为不管你学到什么，或是经验了什么，未来真正能掌握你命运的，还是你自己，而不是别人。

至于我自己，也得为自己的命运负起责任，因此凭着直觉，再次选择了一条自认为值得走的路子，并承担财务上的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

风险。我为了把所有的时间和精力都用来帮助想把武士精神用在金融投资上的人，因此放弃了原来稳定的饭碗，也就是心理咨询工作以及大学教职。所以说，从实际的角度来看，不论如何，我们都是在同一条船上的人。接下来几个章节的内容，是我在将近 30 年的时间里，对日本的武士传统和武士道所作的研究、观察，以及亲身经验所得。我不能说自己找到了所有问题的答案，但我的确体悟到很多既简单又十分生动的真理。这些，就是我在这里想让各位知道的。

一方面为了便于参考，另一方面也希望你们能早些把武士的智慧运用在金融投资方面，我打算把这本书分成三个部分：

第一个部分是“武士的自我认知”。这部分主要是让你们了解武士对自我的看法、处世与生存哲学，以及武士在思想和心态上有何独特之道。了解了这些之后，你们便可以试着以其为师了。

第二个部分是“武士的交战心理”。这部分讲的是武士的基本战术思想和哲学，我把它们分成几个大准则以便于了解，也可以实际运用在任何与人对抗的状态，特别是在交易方面。

第三个部分是“武士的复原之道”。在高风险的投资环境下，人们偶尔总会经历一些无法避免的失败和亏损。这部分提供的，便是武士在面对挫败之后，有哪些想法和智慧可以让他们在情绪上回复元气，并重新振作精神。

当你开始阅读此书，吸收有用的信息，并试着把这些具有转化作用的知识运用在自己的实际状况时，请先记住一件事情——在我的道场，每当新学生来参加训练时，我总会想办法让他们明白一个道理——也就是学习任何新技术，或是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学着用什么样的心理来处理事情的时候，总是必须经历四个不同的学习阶段，而这四个阶段，没有一个是可以避开的！你只要清楚知道自己是处于哪个阶段，通常就对迈向下一个阶段极有助益了。

这四个学习阶段，头一个是自己还不知道自己不会做什么，而这正是学习过程的开始。在这个阶段里，你不论在思考能力或是实际表现方面，都是有所欠缺的；不过，你也根本还搞不清楚自己的做法有何缺失，甚至根本全是错误的。当人处于这个阶段的时候，通常能注意到的现象，就是不管怎么努力，总是没办法达到心里想要的结果，也不能满足自己的需要，因而感到挫折和气愤。

第二个阶段，则是意识到自己在哪些方面还力有未逮。在告诉你哪些事情应该怎么做，或比较能达到效果之后，应该就比较容易知道到底什么地方做错了，以及为什么会犯这样的错误。这应该会让你产生一股冲动，想去纠正自己的错误，而这是非常重要的。接下来，或许你就可以进入学习的第三个阶段了。

在越来越清楚自己犯的错误之后，就有机会在想法或行为上做一些必要的改正或调整（有时候会出现手忙脚乱的状况）。而在这个阶段里，你已经意识到哪些事情是你能力所及的，这个时候，如果你知道如何正确地处理某种状况，或有办法达到更好的效果，那你只要动动脑筋，就可以把事情办妥！如果你能不断凭着自己的努力来重复上面的方法，就很有可能达到教育心理学家们所说的"心理制约"（neuropsychological entrainment）。而在这种现象发生时，你就差不多已经进入师徒关系里的最后一个阶段，同时也是最重要的阶

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

段了。

第四个阶段是，根本不去想自己会做什么，而这也是每个老师最希望学生们达到的境界。这个时候，你过去一直努力学习的武士哲学、心理，以及行为等，都会完全深植于你意识层以外的右脑里，而这正是主控人的情绪、直觉与本能行为的地方。到了这个阶段，教导武士道的师父就可以功成身退了。当他看着学生们开始运用他所传授的智慧和知识，心里自然会感受到莫大的欣慰。

在我们开始学习这些东西之前，让我先说明一下书里的每个章节是怎样安排的。

我真的很希望尽可能地提供各种不同的角度，来让你们接触如此有价值的信息。为了方便各位学习，也为了让你们更能掌握里头的意义并加以运用，我在每一章的开头，都会先说个真实的故事。这些故事，有的是重要的历史事件，有的则是对我个人极具意义的实例。我的学生喜欢把这些精彩的历史故事和我学习武士道所亲身经历的事情，称之为“武士道物语”。我们就这么称呼每一章开头的故事吧！你可以从这些故事里，实际看看古时候的武士或是现代人（像我自己），是如何运用各章所阐述的日本传统武士道的。

在每一章结束之前，我也会讲一段实际发生在交易商身上的故事。这些交易商都曾经接受我的训练，或向我求教过，你可以从这些简单的故事里，深一层地体会到书里提供的信息或观念，是如何让这些专业的交易商实际得到好处。多年来，这些人把武士道的精神运用在金融投资上面，并且给我很多宝贵的意见和回馈，我便从那么多的实例里，挑了几个放在每章的后头，以他们实际的例子来作为结尾。希望你能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

细心地体会这些人的经验，并且更明了武士道对交易商的态度、表现，以及整个的生活到底有何助益！

这样，我们传统的师徒关系就正式开始了。但我想再重申一次，我将传授给你的信息，以及里头的道理和智慧，曾经让我因为自己的决定和行动，而承担成败甚至生死之责。希望你在读完之后，也能同样地获得信心和力量。我们常听人说，当一个人有心学习的时候，老师自然就会出现。如果你觉得是时候了，并且做好了准备，那么希望我有此荣幸，尽我的绵薄之力，来充当你的老师。说到这里，就让我像武士对决前一样，大喊一声："开始决斗！"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一部分

武士的自我认知

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一章 了解武士道

武士道物语

种村剑士站在一束厚约5吋，用绳子捆着的湿稻草前，态度冷静自若，等待时机准备拔剑。过了一段时间，他整理好精神和思绪，准备完成手上的任务。突然，他将锋利的武士刀从刀鞘中拔了出来，这把又冷又硬，长42吋的钢刀，瞬间就将那束稻草一切为二，分毫不差。旁边观看的人不禁心想，如果这是真人的身干，那毫无疑问的，这一刀定是从肩膀直切到臀部，精确无误。

种村大师是在一堂训练课里，用真刀来作劈砍的练习，在旁观看的，是几个事先挑选过的学生，他们每个人都想从这位著名的剑师那儿得到一张凭证，来证明他们也是剑道高手。其中，有个学生看了种村大师的表演，先在心里和自己差强人意的功夫做个比较，然后好奇地问道："大师，你的劈砍之所以比我们好，有没有可能是因为您使用的刀比较好，比较锋利之故呢？"大师听了，并未对发问的学生多看一眼，只顺手把一个大甜瓜放在高度及胸的架子上，接着抽出一条刚才用来捆绑湿稻草的粗绳，拿在手里。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

种村剑师先退后几步，恢复8双（两手握住，放在身体右侧）的姿势，慢慢把手举到头部的右侧，架势十足，就像手里握着剑一样；事实上，他的手里只有一根粗绳，直直地垂在肩后，正准备出招。说时迟那时快，他突然往前跨步，几乎毫不费力地完成了劈砍的动作，速度之快直如闪电一般，同时发出了震耳欲聋的喊声，让一旁观看的人全身为之撼动。接着，全场一阵鸦雀无声，学生们看了架上的目标，个个目瞪口呆，难以置信——原来完好无损的大甜瓜，已经被拦腰一斩，干净利落，像是被上好的武士刀劈砍过一样！

这时，种村剑师露出敏锐慧黠的眼神，坚定而沉着，看似持续数世纪之久。他转身面对学生，简单地说："记住这个珍贵的道理！凡是和战斗有关的事，不论是什么方法、技巧，或是武器，都比不上人的内在精神及态度来得重要！只有遵循武士道的精神，才能确保手里的武器在战时能发挥作用！"

什么是真正的武士道

任何旅程都得从头开始。这趟旅程，就先从武士道的认识和体悟开始吧！讲到这里，你或许已经注意到我总是特别强调"道"这个字，原因很简单，本书所表达的任何东西，都是以"道"来作为基础的。在日文里，道的意思指的是"可提升个人的精神和特质，并且净化内在涵养的一种人生方向、志业，或是戒律"。换句话说，不论工作性质为何，也不管是哪种行为规范或准则，都可以因为依其道而行，而转化为一种艺术的形式；相对的，这种臻于化境的形式，也会反过来

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

让遵循者达到完美的境界。

在日本文化里，很多领域都可以发现“道”的踪迹，但其中最让人注意的，则是日本的武术——不论是柔道、剑道、合气道、箭术、居合道（比拔剑速度），或是空手道，都是封建时代就开始发展，而且境界相当高深的武术。学习并运用这些武术的目的（例如自卫或健身），表面上看来不难理解，但如果深入地对认真学习者的动机加以研究，就会发现他们的心里还有更高的追求目标（例如自制、内在力量、心灵和精神的修炼，以及个人的开悟等）。

如何达到艺术境界

我在这儿想说的其实很简单，但十分重要。首先得了解，不管是在哪个领域，想让个人的表现达到更高的层次，就得先把表现视为一种艺术的形式，并且单纯地把目标定位在个人内在精神和修养的提升，最后则在竭尽一己之力完成以后，享受并领悟整个的过程而别无所求。这可以让你不致分心去留意是否达到希望的结果（像是利润），而能够集中注意力，专心无误地把动作完成（像是交易）。这就是所谓的禅道，我们稍后再进一步来探讨这个问题。

我在前面说过，“道”并不仅限于日本的文化或传统武术，事实上，它是一种放诸四海而皆准的道理，几乎任何活动都能看到它的影子，不管表面看来是多么的俗气或微不足道。如果你耐心地以新的眼光来观察周遭的世界，看看人们各式各样的休闲活动或是职业，就能发现里头有很多不同（但又相似）的“道”——有时候是在最让人想像不到的地方出现。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

日常生活里的例子

我的丈母娘名叫铎娣，天生一双巧手，很会编制一些纪念性的篮子或装饰品，可以拿来当礼物送人。而且，不管什么场合，她好像总能想出一些很特别的点子来配合。就像任何好产品一样，如果很有天分而且手艺高超的人才做得出来，自然会口碑相传，很多人都抢着要。

不过，虽然她工作得很辛苦，但相对得到的钱却似乎很少。于是，我喜欢免费提供别人建议的老毛病又犯了。有一次，我告诉她怎样让工作更有效率。我的建议是，可以训练一个好手来和她一起做，如此便可以让净利润增加了。她听了之后，先是露出诧异的眼神，接着说了一段话，让我有茅塞顿开的感觉。她客气地说："亲爱的，对我来讲，干这些活儿真正的报酬，是能够和得到篮子的人'接触'的感觉，并且让我打从心底知道那个人在接受这份礼物时，会觉得自己与众不同，从而受到感激。此外，编制这些篮子也让我感觉年轻。因此，自己的双手编制的篮子越多，自己就越年轻！"她一说完，我就明白了，编制篮子这件事，对她来讲就是她的正"道"。

我还可以举出很多自己家人的例子，都是和"道"有关的，相信你们也一样。我太太琳蒂经营了一家大型的妇女服饰店，平常花费相当多的精力来教导店员如何提高服务品质，以满足顾客的需要；同时，她也让店员们慢慢培养一种观念，让他们能因为工作地点的外观设计得宜而感到骄傲。我的大儿子名叫班恩，对篮球十分着迷，近乎狂热，每天都得花上好几个小时来练习罚球、跳投，以及控球。他对篮球实在热

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

衷，对他来讲，这项运动简单直成了“活生生”的艺术。还有，我的小儿子提姆则是个颇有潜力的越野赛跑选手。他一个礼拜 **5** 天，在天亮前就起床，辛苦地在山坡上练跑 **5** 哩，自我要求十分严格，就像把武士精神用在运动项目上。

究竟是道，或是妄念？

你心里也许有个疑问，想知道这些例子到底有何特别之处，能拿来解释什么是“道”？他们也许只不过是虚妄或被迫的行为而已，根本就不能代表什么高深的价值？对这样的问题，我的回答是，这完全要看这些人的内心到底有什么动机，会让他们做出这样的行为。如果一个人做这些事情，只是因为脑子里出现某种没办法解释的需要，或纯粹为了满足自我，希望在事后能获得心里真正想要的东西，一般来讲，这并不能算是“道”；相反的，如果一个人把能力发挥到极致，单纯地只想获得一种内在的满足感，以及身心融合为一、充满活力的那种感觉，那就真的是我所说的“道”了。

当然，凭常识就知道，琳蒂自然还是希望服饰店越赚越好，而自己也能被公司认定为最具生产力的经理。不过，我也知道，当她打电话给觉得满意的顾客时，心里头浮现的那股成就感，或是店里整理得一尘不染所带给她的骄傲，才是真正让她愿意和店员们一起努力，共同切磋“更高”的店面管理之道的原因。

我有理由相信，班恩希望未来能成为一名篮球明星（而我有时偷偷地猜想他可能会成为下一个迈克·乔丹），并且拥有明星球员通常都享有的优渥待遇。不过，当我细心地观察，从他眼神散发出来的，却单纯地只是为了比赛而把球打好的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那种喜悦。

至于提姆，我想他一定是希望哪天能在田径比赛多拿几个冠军奖牌回来，而且最好能因为表现优异，而获得大学的全额奖学金。然而，毫无疑问地，最让他感到快乐的，却单单只是能够照着自己的时间表，每天都完成预订的训练计划，并且在速度上达到当天的标准，或至少在体能许可的范围内，尽量接近事先订下的目标。因此，可以这么说，铎娣、琳蒂以及班恩都已经将他们做的事转化为一种真正的艺术形式，而提姆也做到了这点。同时，我们也可以说，在整个的过程里，这些艺术形式也不可避免地让他们得到了转化的效果。

内在的精神，而非表面的装饰

现在，我们看看从武士道的角度来处理个人的表现，还有什么好处。如果你把自己所做的事视为一种艺术形式，那应该就不会把使用的工具或系统看得太重要。就像种村剑师在开头的故事里对学生说的："凡是和战斗有关的事，不论是什么方法、技巧，或是武器，都比不上人的内在精神及态度来得重要！只有遵循武士道的精神，才能确保手里的武器在战时能发挥作用！"

生活在这所谓现代社会里，要开发人的内在本质，似乎是一件注定要失败的事情。广告大量地侵入社会每个角落，并且带来错误的观念，让消费大众误认为只有外在的东西才能满足人的需求。例如，人们会以为男人或女人之所以具有吸引力，都是服装或香水的功劳；人们能跑得更快或跳得更高，都得感谢脚上所穿的鞋子；人们要显出自己见过世面，就得知道要开哪种车，喝哪种酒。这样的例子说也说不完，不幸

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的是，实际的情况或许正是如此。

不过，我们提出这个问题，重要的是要知道这样的认知谬误并不限于上面几个简单而又表面的问题而已；糟糕的是，这种不够深入的想法，却会使人产生更危险的认知。其中，最普遍的观念之一（很多市场交易商都抱持这种想法），就是以为只要拥有某种“正确的硬件设备”，或是“正确的软件设备”，或是“正确的××（你自己填上去）”，你就可以在某个市场赚大钱。之所以会造成这样的结果，可能是因为我们的生活有时候太过科技化了，而且大都应用了自动化的设施，这个复杂的数字化世界，很容易会让我们的脑袋受到蒙蔽，误以为只要简单地触碰某个按钮，就可以做任何事情，或拥有任何东西。不仅如此，我们还相信马上就能拥有这些东西，一点都不会延误！

一味追寻圣杯，终将徒劳无功

在与那么多位专业交易商互动和训练的过程中，我还学到另一件重要的事，那就是几乎每个人都在寻找耶稣于最后的晚餐所用的圣杯——他们都相信有这么一个完美无缺的投资计划或是交易系统，一旦拥有了它，不管做什么，都能赚钱。

当然，经验告诉我们，这样的圣杯是不存在的。而最接近的做法，是随时注意目前市场的状况，然后尽量依据还算不错的投资或交易方法去完成这笔交易。真正的武士道要求我们，只要运用事先选好的交易系统，前后一致，正确地执行，并且从中获得单纯而立即的满足，这就对了。只有这么做，才能确保长期一定获利。当然，这正是我们当初为什么

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要把钱或资源拿来投资，并且承担风险的最终目标。

如果你一直想找个让人立刻成功或致富的按钮，那千万别忘了，按这个钮，还得有根指头才行。不管人脑是多么脆弱、复杂，而又易变，这根指头还是得接受人脑的指挥和操控。因此，只有耐心而自制地慢慢改善内在精神和心态，才能在战况正热之际，确保外在的武器装备能够发挥作用，不致出错。

现在，你马上就可以开始，先对周遭的人多加留意，看看他们表现出来的武士精神，然后，让自己做的每一件事情，特别是承担投资风险的事，都能逐步转化为一种进退有节的艺术形式，让你心里慢慢成形的武士精神，能真实地反映出来！如果把交易行为转化为精确的艺术形式，这种想法及其重要性会让你觉得吃惊或意外的话，那你刚脱离了“不知道什么地方做不到”的阶段，而进入了“知道自己哪里不行”的阶段。果真如此，那恭喜你了！现在，不论什么地方，只要有需要，你都可以试着用不同的角度来审视自己的投资理念和绩效。这么做的话，你将开始奠下坚实的基础，并据以建立起武士的勇气、自信、自制力，以及内在的力量，如同堡垒般坚定不移。

相反的，假如你已经意识到必须让交易行为变成一种艺术的形式，并且了解这么做的价值，那就表示你已经有了武士的直觉和精神，值得喝彩！但不管是哪种情形，相信你都有可能把武士精神带到市场交易里，这是令人兴奋的事。接下来，我们要谈的是“个人动机”这个重要的议题。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易商的实际案例

有位住在亚利桑那州土森市（Tucson）的B.H.君，有天向我提出要求，希望我能为他做心理咨询。老实说，我对此事颇感意外。后来，我们见了面，在初步了解问题的时候，很快地，我发现他不仅是个优秀而稳定的商品期货交易商，而且对多数人来讲，他简直就是个伟大的交易商。他专精的交易项目，包括贵金属、外汇，以及3种特定的农产品期货，并且已经在这一行干了15年之久。

虽然他让自己的太太以及两个子女都过着不错的生活，但每次要向新认识的朋友自我介绍的时候，一说到自己是个交易商，就会觉得浑身不对劲。过去，他的父母和同辈由于观念比较保守，曾在私下偷偷地嘀咕，对他进出市场的动作抱着批评的态度，认为有这种行为和偏执想法的人，不是傻子，就是光会做白日梦的人。更糟的是，他们还认为这些人自以为不必拥有一份真正的工作，就能一夜致富。这样的态度，自然对他造成了影响。

对他来说，这种近乎无意识的态度似乎产生了一个问题，也就是当不如意的情况接二连三发生时，他会没办法适当地应付。当然，如果自己的计划或投资结果未能如愿，任何投资人都会觉得不好受。不过，这种“有所得必有所失”的观念，并不能让他在碰到这种状况时减轻心里的挫折感，也不能让他不那么垂头丧气；相反的，他反而会相信当初批评他的人所讲的话，并因而失去信心。他不仅会对自己的能力没信心，也对自己选择的行业没把握。这种情绪的宣泄，有时候自然会使他的表现变得一败涂地——而这正是他想找我咨

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

询的原委。

他说，自己在投资理财方面的确很在行，也很能判别市场的动向和趋势。同时，到目前为止，商品期货交易是他觉得惟一能够完全发挥这些长才的地方。听了这番说词，再加上我知道他先前在交易方面有傲人的成绩，我马上就认定市场交易是他获得自我成就和满足之道。接着，我也很明确地把我的看法告诉了他，同时还跟他说，没有人能为我们选定人生的目的，也没人能告诉我们应该把一生的精力放在什么地方，只有靠自己，才能做得到——而很显然地，他已经这么做了！只不过，由于他希望自己为了达到自我满足和成就而选择的方法能被别人接受，能受到他人的尊敬，因此反而让自己陷入了困境。

后来，他花了几个月的时间，慢慢地学习武士看待人生和职业之道。很幸运地，他终于能够以平常心来看待成功的交易，以及背后真正代表的意义（以武士投资人的眼光来看）——也就是辛勤的工作，加上极高的天分、技巧、耐心，以及对自我的要求。事实上，他后来告诉我，他认为市场交易（以及因为交易而获得的丰厚利润）是一种“光荣而艺术化的表现，反映的是个人天分与智慧——这种真实的生活之道，连具传奇色彩的武士们也会予以尊敬”。而他也是这么告诉当初批评他的那些人。

我觉得既高兴又骄傲，因为他和其他无数的人一样，已经发现了一个事实，也就是把武士道用在投资交易上面。这或许是比较少人采取的途径，但却是他们选择的道路。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二章 动 机

武士道物语

武士道鼓励的是一种超越物质拥有，不受物质影响的精神，目的是希望武士为主人奉献服务和生命的职责不会遭到妨碍。然而，对他们来讲，在日本封建时代，有三样东西的价值却是无可替代的：第一，是他们的家族关系；第二，是他们配带的剑（在出生的时候就为他们铸好了）；第三，则是他们的生存目的，也就是为主人提供服务，就像他们的父亲一样。

在日本的历史里，有个关于相马藩主及某个无名家臣的故事，可说是家喻户晓，最受后人传颂。故事是这样的：相马曾坦承，在他拥有的东西里，宗族的系谱可说是最珍贵的无价之宝。他把系谱收藏在一个很特别的地方，就在他们居住的华屋中央。有一天，由于命运使然，这栋大房子突然失火，而且火舌凶猛四窜，吞噬了整幢建筑。幸运的是，屋里的人都逃了出来，没受到太大的折磨。不过，由于时间紧迫，因此什么东西都没来得及带出来。

相马眼看一切都被大火吞噬了，于是悲伤地向站在身旁

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的武士说："里头的东西，每样都可以替代，但只有那本系谱例外。我惟一感到后悔的，就是逃出来之前没能把它救出来。"这时候，有个低阶的武士自告奋勇，表示愿意进到熊熊烈火里取回这本系谱。他的举动很快地让其他的武士露出讶异的神色，因为这小伙子过去并没有为主人提供什么服务。相马听了，回答说："不，现在根本来不及了！整幢房子已经被大火吞噬，你进去等于是送死！"然而，这名年轻武士不管主人的劝告，仍然箭步冲向屋子，并说："从出生开始，我就知道自己生存的目的，是有一天能为您提供服务！今天就是我为您服务，牺牲生命的日子！"话刚说完，他已经在火墙里消失了。

相马和其他武士焦急地在外头等待，但这名勇敢的自愿者并没有出来。数小时后，大火终于熄了，余烬也冷却下来，于是他们开始搜寻，仔细地在破碎的瓦砾里翻找。最后，他们终于发现了他的尸体——他卷曲着身子，膝盖及胸，像个胎儿般躺在地上，位置离收藏系谱的地方不远。他们把尸体翻转过来，个个大吃一惊，发现他的肚子被切开了；再定睛一看，他们更为吃惊，因为那本系谱就在裂开的伤口里头，虽然沾满了血迹，但并未被大火烧毁！那位武士为了保护这本系谱，不让它被火吞噬，于是切开自己的腹部，把它放在肚子里。他不仅以勇敢的行动接受了命运，并且完成了生命的最终目的。从那时候开始，这本有名的系谱就在日本传说里被称为"血的系谱"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活的动机和目的

我对动机和人生目的这个议题一向都很感兴趣，不论身为日本武术师父或是心理学家。究竟是什么因素会让一个人在某种情况下既有生产力而又快乐，但另一个人在完全相同的环境下，却变得又没生产力，又无精打采？从你我彼此的关系以及研究的目的来看，这个问题对你应该也是至关紧要的，特别是如果你想把武士道的精神用在金融交易上的话，那就更不能忽视了！

我从事私人的临床工作，前后一共有 **10** 年，这段期间让我有很多机会处理行为动机方面的问题。由于我的专业领域是“提高工作表现绩效”的心理学，因此像“工作压力”、“职业瓶颈”，以及“情绪倦怠”等名词自然会经常碰到了。同时，在牵涉到具有风险的金融投资时，这些问题都可能和动机不足有关，而且出现的频率更高，程度上也更为严重。

我曾经为 **3000** 多位客户提供咨询，这些经验加上武士智慧之助，相信应该能正确地评估：（一）什么是动机；（二）**3** 种足以摧毁动机的“情绪毒素”；（三）构成“武士动机”，让工作和生活变得有精神，有成就感，而且具有生产力的 **4** 个重要元素。这几个项目我会一一加以探讨，让你们有机会老实地反映在自己的生活和实际状况上，特别是这些因素和你们经常接触的交易或金融投资都是息息相关的。

动机的本质

首先，让我们简单地谈谈，一般人认为的动机是什么。方柯和魏格纳（Funk & Wagnall）编纂的字典将动机定义为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“激励或诱使某人采取某些行动，或做出某些行为的一种内心的需求、驱动力，或是目标。”我们从这种传统的定义，就可以看出为什么有那么多人觉得自己缺乏能够实践和持续的动机；同样地，这样的定义也解释了为什么今天有那么多的书籍、录音带，以及所谓的研讨会，但都没办法达到他们的目标。事实上，他们的意思，不外乎只要找个还算吸引人的“红萝卜”，摇摇晃晃地吊在前头让人追求，就是所谓的动机了。我们从经验中得知，这样的看法和事实可谓相差了十万八千里。

为了让你们能从武士道的角度来了解什么是动机，我在这里提供一个扩大的定义，让人们知道武士的认知是什么。对武士来讲，动机的定义是：“把一个人的热情、生活的目的，以及某个有意义的任务和目标，综合起来放在心里而产生的结果，并且真心确认一个事实，那就是现在可能是惟一能实现这 **3** 个要素的机会！”你看，这样的定义所隐含的东西，要远比方柯和魏格纳的定义大得多，而且再次显示东方思想和西方思想的差异。字典上的定义，只是认定了某些外在目标的重要性；而武士所认知的必要条件里，有 **3** 个是属于人的内在要求，甚至是形而上的。嗯，这毕竟值得我们仔细地审视！

我相信你在金融市场上承担风险，应该不只是为了获利而已，而是希望在心理上也能得到满足吧。毕竟谁愿意因为金融投资，而在情绪上成为一个弹尽粮绝的空壳子，根本无法在事后享受“战利品”？我可不想如此，希望你也没这种想法。因此，在我开始讲武士动机的 **4** 项要素之前，我们得先谈谈 **3** 种不断在破坏动机的情绪毒素——压力、愤怒，以及

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

恐惧！

3 大情绪毒素

对动物王国的每个成员来讲，情绪压力可以说是普遍存在的现象，其中也包括人类在内。远在原始时代，头一个具有思考能力的生物还在海里游泳时，就已经有了情绪压力的问题。而且，直到地球停止运转之前，这个问题可能一直都会存在着。不管我们做什么，也不管我们怎么做，或为什么这么做，似乎这个问题总是在那里。因此，像你我这种从事金融投资的人，实在有必要尽量去了解它，因为对“敌人”的了解，永远是决定胜败的关键。

你不妨和我一起回到过去那种生活非常原始而单纯的时代。假定我们去探望一位早期的先民，在我们到达的时候，他刚从居住的洞穴里睡醒。对他来讲，生活上的需要以及必须优先处理的事情，其实都很简单，像是大小便、和族人群居，以及吃东西等。因此，他从里头走了出来，办完该做的事。接着，他开始专心觅食；因为现在得吃东西，而且也许还得存点起来，以便留着以后吃。就在这位山顶洞人开始寻找维持生命的食物时，他敏锐地发现另外有个生物在附近出现了——而且就在旁边高出来的一块岩石上头。这个庞大而又饥饿的入侵者站在高处，状似狰狞且凶恶，大声咆哮着，露出锋利的牙齿，一副准备攫取早餐的样子。我们的朋友看了一下对手凶暴的眼神，马上意识到自己没有别的办法，只能选择攻击或逃跑。自然演化的结果，以及本身心理和体质上的变化，使得他只能在这两种基本反应里选择其一，就这么简单！还好，他选择了逃跑，才没变成现在大自然食物链里的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一环。

原始时代的对抗仍未结束

我们把时间拉回到现在，来探视某个距离山顶洞人相当遥远的后代子孙。他的闹钟响了，只得急急忙忙地醒来，起了床，为一天的生活做好准备。他的基本需求和优先处理的事，其实和原始先人是一样的：大小便、吃东西，以及和人群聚会。在做了该做的事，并且很快地咽下一块不怎么可口，但能补充能量的东西后，他往市区方向走，到他工作的地方，也就是芝加哥商品期货交易所。这是和人群“聚会”的时候了！

这一天，他发现标准普尔**500**的行情真的动了起来，但走势却是大幅震荡。对这位朋友来讲，这样的行情既代表危机，同时也是机会，因为他很早就进场了，希望能有获利的空间。他目不转睛地注视着报价板上的波动状况，那东西用灯光照着，看起来像是某只体型壮硕的野猫准备攻击时眼里的那条细长而发光的瞳孔。交易厅里挤满了交易商和经纪商，彼此扯破喉咙地大声喊叫，听起来像是凶猛的咆哮，传遍了气氛狂乱炽热的交易大厅。突然，行情开始重挫，对这位交易商来说，显然必须马上出脱手上的部位，否则账上就会出现“重创”。虽然已经过了几千年，但不论从身体或化学反应的角度来看，自然的法则仍旧只让我们的朋友有**2**个选择，不是攻击（通常处于愤怒的状况），就是逃跑（通常处于恐惧的状况）！以这个例子来看，由于他害怕亏损，因此选择了逃跑这条路。他尽快地结清部位，平仓出场；相对的，他也很可能因为愤怒而选择采取攻势，在已经亏损的部位继续加码，投

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

入更多的资金，最后使得状况变得更糟。

真正的敌人在你心里

我讲了这些虚构的例子，是希望你们能注意几个简单但很重要的观念：第一，不论从身体或体内化学变化的角度来看，我们的本质其实都是非常原始的，我们仍然具有最原始的动物反射能力，以便在未开化的世界遇到突发状况时，能够保护自己。第二，研究行为科学的人，把这种现象称为"非战即逃"(fight－or－flight）的反射机制。我们一直在努力，希望能让学习武士道的人去除心里那种具有负面效果的反射作用（你们在接下来的几章里，会学到如何去做）。第三，我要确定你们都了解一件事，那就是在金融投资的领域里，是不容许有什么"情绪反应"的，只能透过有效率又有智慧的武士精神，来适当地"回应"外在的变化。第四，现代人在情绪方面的病症，几乎都是因为心里累积了愤怒和恐惧所造成的，其中包括缺乏个人动机，以及动机问题的不断恶化。

原始人在危险的状况过去以后，就把"非战即逃"这种反射机制所产生的情绪给丢到脑后，不再去想。然而，现代人却反而紧抓着不放，让它们潜伏着，并且在潜意识里日积月累，从而造成负面影响。我希望你能开始注意自己的心里是否累积着愤怒或恐惧，并且看看它们对生活或工作构成了什么影响。这样的话，你就可以在生活和工作上，把支撑武士动机的 4 项要素拿来运用了。了解这些重点以后，我们继续往下看！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

构成武士动机的 4 项要素

也许你从武士对动机所下的定义（见第 30 页），就已经推论出什么是构成武士动机的 4 项基本要素了，它们是：（一）了解人终归一死；（二）生活的目的；（三）全心投注的热忱；（四）更高的理想和目标。请记住，对武士整体的成就感来说，这 4 项要素的价值是一样的，而且彼此配合，相互支持。为了方便了解，我总觉得可以把动机想像成一个桌面，而这 4 项要素就如同它的 4 只桌脚。如果桌子的 4 只脚都一样长，支撑力道也一样，那就是稳固而有用的；相对的，如果每只脚的长短不同，有些有力，有些没力，那就会变得很不稳定，摇摇晃晃的（像很多你认识的人一样），对任何人都没有用处。

了解人终归一死

这是构成武士动机的第一项要素，意思是说，我们要切记，人打从出了娘胎开始，能活着的日子就是有限的。在西方社会里，谈论死亡这个话题几乎成了禁忌，平常不能讨论，也不能在心里想，我们似乎想尽办法不去碰触人难免一死这个事实。连在这里读到这个问题，可能都会让你心里多少觉得不舒服，也许还想跳过这一段，直接看其他的部分。不过，我鼓励你不要这么做，并且能以最严肃的心情来思考我讲的东西。

你现在可以进行一项小小的测验，在心里诚实地想一个问题，这对你或许会有帮助。倘若可以的话，花点时间认真地想想你在碰到这个问题的时候，会怎么回答：如果你知道

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

确认永生不灭的精神（这里指的是灵魂）所扮演的角色，以强化自己的信心、勇气，以及成功的实力。对金融市场的投资人来讲，这样的心态一定会有用处的，不是吗？

生活的目的

构成武士动机的第二项要素，就是生活的目的，这对社会每个阶层的人都适用。我提到这点，倒不在于告诉你如何确认自己的生活目的，而是希望你们知道，生活势必有其目的，如果必要，就应该去寻求自己的生活目的，这是很重要的事。在这方面，武士们倒是很幸运，他们从出生开始，就知道生活的目的是什么，并且从小接受各种训练和约束，以完成这个目的。而所有的人也都有个根本的需求，必须找到活在这个世界上的意义和方向；更精确点来讲，也就是生活的目的。这对你们动机的平衡而言，是十分要紧的事，就像人得睡觉才会健康一样。

我知道你们对生活目的这回事，可能从来就没认真地想过。不过，我确信在你们内心深处，一定都有个“内在的武士”，非常清楚你们活在人世的目的为何——有时候，这个内在武士会透过心里的憧憬或期望，来让你们意识到自己所为何来；有时候，则是透过你们在某方面展露的天分，来让你们了解实情；也或者，你们可从日常的兴趣和消遣当中找到一些蛛丝马迹。

但不论在什么地方，也不管透过何种方法，只要发现了自己生活的目的，你会知道——就是这个了。因为，当你确认真有这回事的时候，内心的喜悦实在是不可言喻的。同时，更令人信服的是，每当你想到或谈到自己的生活目的时，都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

变得很熟。后来，有位兽医终于问她，为什么自己不去当个兽医？她的回答是，她不觉得自己够聪明，可以做这样的工作。兽医接着问她，愿不愿意来这儿当他的助理，因为这至少可以让她看看是否喜欢这样的工作环境。在命运的安排下，这竟然成了她生命里的一个转折点——不论工作或个人方面都是如此。后来，她选修了必要的课程（以最优异的成绩毕业），拿到执业证书，而成为一名专业的兽医外科技师。她衷心热爱的事情，一方面让她知道自己的志趣何在，另一方面也导引她找到了真正的生活目的。

不过，为了持平起见，我也得提醒你，不能因为生活的某些方面让你觉得很快活，愿意全心投入，就认定自己找到了“终身的志业”。举个例子来看，假设有个人对钓鱼或猎捕野鸭特别情有独钟，这不一定表示这个人的生活目的，就是要成为职业的猎人或是渔夫。再举个例子，假定某人对另一个人很有好感，自觉达到了内心深处，因而决定和她共结连理，但这并不必然表示他的生活目的，就在于成为另外一个人的伴侣。希望你们了解我的意思，不要混淆了，因为这 **2** 项要素彼此互有关联，你得看看它们是如何让生活和工作变得既有意义，又有成就感，这是非常重要的。

更高的理想和目标

这是支撑武士动机的第四项要素，它指的不仅是简单的目标确立而已，而是更深一层，更重要的东西。这句话最关键的是“更高的”这几个字，意思是不管你做什么，专业投资也好，或其他的事情也罢，只要具有正当的目的，就应该培养一种内在的推动力，要让自己尽量做到最好的地步。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有句古老的禅宗偈语是这么说的："站有站相，坐有坐相。不管做什么，都不要摇摆不定！"在你认识的人当中，有多少人一生当中都"摇摆不定"？一下子做这个，一下子做那个，一会儿干这行，一会儿干那行，永远跳来跳去，定不下来？我想，你们应该和我一样，认识不少这样的人吧。这些人最明显的共同特征，就是他们集中注意力的时间都很短，同时，他们即使想提振自己的表现，或是改善自我，但动机总是维持不久。

除了上面所讲的以外，我还注意到近年来出现了一个趋势，就是想把这些问题都归罪给大家所熟悉的"注意力不足症候群"(Attention Deficit Syndrome，ADS)。不过，根据我的观察，这样的说法和事实并不相符。我本身从事的是临床工作，我承认的确有这种状况，不过，它经常是在病人的症状不明显或欠缺治疗方法时，在医疗上很好用的借口。有太多父母曾经带着正处青春期的孩子到我的道馆来，他们认为这些孩子因为注意力不集中，而在情绪或行为方面出现了问题，希望武术的严格训练以及心理的管束，能提供他们一些协助。后来在我了解这些孩子之后，通常发现他们注意力不足的问题，其实是有选择性的——也就是当他们想在某些方面有所发挥的时候，往往是颇有才华的。如果你玩过电脑游戏的话（这些孩子大都玩过），就能证明玩"萨尔达传奇"(Zelda)要玩到第 9 级并不容易，但这些孩子们却似乎个个都做得到。

我提到这一点，目的是想劝告各位，不要被一些自我设限，或是为自己找借口的标签及症状给困住了。每个人都能为自己追求并达到更高的境界，也都能尽其所能地完成自我；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

即使在环境看来并不理想的时候，也是一样。事实上，有时候就是因为身体方面有缺陷，或是外在情况遇到了障碍，才激发我们去达到更高的目标。我父亲在几年前的状况，就是很好的例子。

我和家里其他的人一直都认为父亲是个很有智慧的人，而且在机械方面最为在行。他成年以后，就在美国空军的维修部门服务，因此，我从小就相信他有本事把一架战斗机从头到尾拆解开来，然后再把它完整地装回去，一点都不费力。不过，我也知道，他早期因为经济上的压力，不得不在高中就辍学入伍。我想，我之所以一直没把他当成一个所谓的"有学问"的人，原因或许就在此吧。

然而，对我来讲，整个情况在**80**年代初期突然有了转变。那个时候，Trivial Pursuit 这项具有挑战性的游戏正开始流行，回想当时，我们似乎每个星期都和爸妈玩这种游戏。真正让人惊讶的是，我父亲每次都能得到高分，并获得压倒性胜利，几乎总是轻而易举地把每个人都打得惨兮兮的。这引起了我的好奇，于是就问他为什么对每样事情都懂那么多。他的回答倒很简单，"哦！我自己找了点儿书来看，并且在过去几年参加过一些函授课程。"不过，几星期以后，有次我到他在空军基地的办公室，才发现实际的状况根本不像他说的那样简单。

从**60**年代后期以来，我就一直没再去过父亲的办公室了。那地方俨然成了一座圣殿，专门记录他在学术上所做的努力。墙上的每个角落、隙缝和架子上的空间，全都挂满了文凭、证明，以及各式各样的奖状，来表彰他在学术方面的成就。我回去以后，把这项秘密说了出来，每个人听了都大

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

吃一惊，连母亲也不例外。我想，父亲显然是在几年前下定了决心，要克服自己连高中都没念完的这项污点或“缺憾”，并且尽量让自己重新接受教育，念得越高越好。他这么做的时候，并没有意识到自己纯粹是为了提升自我，而选择追求“更高”的理想和目标；正因为他的目标属于“更高”的境界，因而从来就不欠缺武士般的动机，而能一个一个地完成它们。

我们到底学到了什么？

现在，让我们回头看看，在这段了解武士道真实面目的旅程里，我们谈到哪些重点。我想，你们应该已经知道，“更高”层次的武士动机，对你们在金融市场的投资行为是很重要的，不仅让你们有长期作战的动力，也有助于达成自己设定的目标。我希望你们不要只把这些当成是行为诱因那么基本的东西，而能从中了解武士如何不断地敦促自己前进，即使面对难以扳回的劣势，或可能被对手击败的挫折，也不轻言放弃。他们在承担风险方面，毕竟是历史上最有成就的人。

我也试着让你们知道，压力、愤怒及恐惧这 3 样东西，可以说是动机的主要“破坏者”。其中，现代人透过愤怒和恐惧所反应出来的，是原始的那种“非战即逃”的反射心理；而压力，则是人们为了抗拒或不理会这两样东西所产生的结果。

如果你一直用心地看，或许已经明白为什么我会把武士动机描述成桌面，并且需要另外 4 项要素来支撑的道理。同时，你也许也懂得这 4 项要素（人终归一死、生活的目的、全心投注的热忱、更高的理想和目标）所代表的桌脚，如何以武士道为基础，共同协力来支撑桌面，以维持稳定。

如果你觉得上述都有道理，并且愿意在吸收这些智慧以

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后把它们用在实际中，那么到目前为止，我们的任务算是完成了，这也表示我们可以更进一步地了解武士的精神。我们接着将谈谈武士如何看待自己，以及自己和外在环境之间的关系！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易商的实际案例

我第一次和住在德州达拉斯的C.M.通电话的时候，他在身心方面都处于非常落魄的状态。他曾在一次交易研讨会里听过我演讲。后来，他不嫌麻烦打了电话给我，想知道有关提供咨询和训练计划的事，这是好现象，表示他终于面对现实，知道自己有问题需要帮忙——而且问题还不小！不过，他在电话里希望我提供的协助，倒是有意思的事。

他先告诉我，他现年48岁，专搞创业投资和期货交易，把大量的资金投入全球各地的海外石油勘探计划以及汽油期货上头。他接着说，他离过两次婚，目前体重过重，有习惯性头痛的毛病，而且那年稍早还因为“轻微”的心脏病发作，而动过三重心脏绕道手术。他话刚说完，我就知道以这些问题的程度来看，他来找我帮忙，算是找对人了。但他接着说的，却让我颇为吃惊。他说：“我打电话给你，是因为总觉得投资不再是件好玩的事了。我想知道你能否在投资动机方面，提供一些协助和咨询！”他的说词，几乎让我说不出话来。一个人身上背着具有伤害力而又没有效率的“包袱”，怎么可能希望自己还能保有动机（甚至活下去）呢？

我很快就让他知道，武士之所以拥有不屈不挠的精神和动机，真正的原因在于他们是以整体的态度来面对训练和生活。我还告诉他，除非他同意进行一次个人的“全面大翻修”，否则我不考虑接受他的请求，只把他当成“动机方面”需要协助的客户。后来，他慎重地考虑了一个月左右，终于接受了我的建议。

在接下来的几个月里，他有效地运用禅宗静坐和武士定

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

律（我会在稍后谈到这些）而做到了几件事：首先，他过去因为心里的愤怒和恐惧而导致情绪失控的问题，获得了纾解；其次，他接受“人终归一死”的事实，并愿意以最大的热忱来改善自己的体格，让自己好好活下去，于是拟了一份适合自己的节食和运动计划；第三，他在重新评估自己参与创业投资和交易的理由之后，开始把心力放在如何让这些计划对世界更有贡献，而不再是为自己带来更多的利润。

有意思的是，差不多过了两年，有次我们碰巧在另一个研讨会里见了面，我发现他看起来很快乐，而且神采奕奕，容光焕发，完全是一副拥有千万身价的人，让人觉得很欣慰。毫无疑问，他已经是个完全不同的人了。不过，真正让我感到开心的是后来分手时他所说的一句话。他转了身，回过头看着我，露出武士般慧黠的眼神，然后半开玩笑地说：“嘿，我们什么时候才会开始进行动机方面的课程呢？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三章 自 觉

武士道物语

遍照寺的主持将点燃的火把放置在一座10呎高，由杉木块交错叠架起来的高塔下，正式揭开了仪式的序幕。稍早，参加者亲手将个人的祈祷、心愿，以及献词等写在杉木板上。当木塔开始燃烧之际，数以百计上头写着字的板子，也跟着一起烧了起来。火焰越烧越烈，杉木板很快就被火舌吞噬，而上头的祈祷文也象征性地化为能量，升向天际。人们祈求天上诸神诸圣能给予保佑和协助，希望这些讯息能直达天庭。

这项仪式每年举行一次，参加的是日本中部的山伏（在山里修炼武士道的苦行僧）。他们聚在一起，测验自己的心智、体格和精神，并确认内心是否保持和谐，能不能和气、木、水、火、土等5大元素合而为一。在整个仪式结束之前，他们必须连续接受3项身心方面的考验，每一项都十分艰难而可怕。他们都希望能毫发无伤地完成，并在精神上获得重生。他们将接受的，是修验道（*shugendo*）的严格考验，也就是“经由痛苦的体验，来获得开悟之道”。

到了夜幕低垂之际，原来炽热的火势已经减弱，只剩下

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一片余烬。这时候，参加者拿着铲子，把火红的炭屑倒在白天事先挖好，长20呎的坑里。接着，把炭火摊开，平均散布在这条长长的浅坑道上。弄完之后，呈现在眼前的是个3吋厚、20呎长，看起来热腾腾，平铺在地上的珠红色地毯，准备好让这些山伏走过去——而且是光着脚，不能穿鞋！仪式先从最资深的开始，其他参加者也跟着平缓而稳定地顺着这条长长的火道往前走。到尽头的时候，没有一个人受伤。毫无疑问地，他们确认自己能在心智、身体，以及精神方面取得协调，也体会到精神力量的确具有保护作用。

几分钟后，这些精神抖擞的山伏继续往附近的一个洞窟前进。洞里有一滩浅浅的水塘，里头的水是山上的雪溶化后流进来的。这些人踏进冷得像冰的水里，身上什么都没穿，只缠了一块腰布，坐在里头，水淹到脖子，寒气慑人，只能集中意志，靠体内的气来生热以存活下去。整个过程直到曙光初露才告结束。

到了黎明时分，山伏们经历了严酷的冰水洗礼后，简直像是重生一般。接着，他们爬到距离洞口不远的一处悬崖上头，这是第3道考验即将进行的地方。他们双脚先用一条长长的藤蔓紧紧绑着，然后整个人顺着悬崖边缘往下放，头下脚上，颤颤巍巍地倒吊在深达300呎的峡谷之上。这时候，他们必须接受自己的命运——一旦藤蔓忽然断裂，自己必死无疑，前后不到5秒钟，生命便告结束！最后，在预定的时间到了以后，一个一个被拉起来，解开脚上的束缚。他们终于光荣地完成了严酷的考验，同时，他们的武士自觉和内在的力量，也再次获得了重整和强化。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

三合一的武士

当我退一步以整体的角度来审视我所表达的一切，我觉得这一章所讲的理念，很可能是整本书里最具洞悉能力，而又最有转化效果的。前面两章的内容，本质上都是预备性的，目的是希望你们先有个适当的基础，然后再进一步深入了解和学习武士的精神，特别是如何把它们用在金融市场的交易上。现在，我鼓励你们更集中注意力，用开放的心来看我要传达的理念与看法，并且以最认真的态度来思考这些东西。

就武士道的训练来讲，真正独特而又与众不同之处，在于它的本质是全面性的。从字面上来看，所谓的“全面性”，就是“综合起来”或是“面面俱顾”的意思；以武士道的角度来看，也就是“整合成单一的行动”(*kokoro*)。此外，武士所展现的能力和成就，或许可以说是历史上第一次运用“协同原则”(the principle of synergy)的例子。这个观念是在**80**年代出现并开始流行起来的，当时，美国的企业组织正处于蓬勃发展的阶段。它字面上的意思是，“整体的效果大于各个部分加起来的总和”；在企业组织里，协力指的是各个部门和管理阶层之间，为了提升生产力和利润而相互合作。不过，这样的认知却忽略了一个层面，那就是每个人的“内在小组”，也有可能透过共同协力而融合出更大的力量。我说的小组，指的是人的身体、心智，以及精神。

东方和西方的差异

在西方世界里，人的身体、心智，以及精神这**3**个层次，一直被认为是完全分开的。人们也都以为，要让这**3**个不同

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

层次有所增进（最好是进一步的发展），就必须由几个互不相干的机构来担起责任。我的意思是，通常我们都认为——身体的好坏，是医疗和健身机构的责任；心智的提升，则和教育机构有关；而精神状态的加强和拯救，则大致都由所谓的宗教机构来处理。事实上，人的身体、心智和精神，彼此之间是互动而又相互依赖的。虽然这是显而易见的事，但在这个看起来很进步、以高科技为主导的社会里，却还没能发展出运用全面或协同的方式，来提升个人发展和表现的机构或做法。

幸运的是，人类思想的自然演化及每个人的内在意识，都有其因应之道。很多人越来越觉得自己不对劲，好像做事和生活的方法，以及看待人生的态度都少了什么似的。来自各行各业不同阶层的人，由于某种内在的需求，发现了很多能在各方面带来好处，并且结合身体、心智，以及精神的资源，像是瑜珈、静坐、呼吸调整法、武术，以及像你正在读的这本书等。还好，就这点而言，武士道完整地把理念和方法记录了下来，我们现在才能享受到成果。

“物理通则”和武士道精神

在我们进一步探讨武士道的“身—心—气”（*kokoro tai－shin－ki*）概念（字面意思是：把心智、身体及精神结合在一起）之前，我必须先谈谈武士深入观察后所持的另一种看法，这点颇为重要。对武士来讲，物理世界的每样东西和事件，都可以归类为**3**个物理层次，各不相同却又彼此互相依赖。它们分别是：（一）简单物理层次；（二）超物理层次；（三）形而上层次。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

武士认为，每一种层次的物理现象，就像世界万物一样，也都有其自我显现之道。首先，他们的身体（身）是属于简单物理的层次，身体要生存和发挥作用，就得以之为本；其次，他们的心智和意志（心）是属于超物理层次，要用心来经验事情，评估外在环境，并且要想对身体功能和行动发号施令，就得依靠这个层次的作用；最后，同时也最重要的，是他们的精神（气），这属于形而上的层次，要执行脑子对身体所下的命令，就需要这个层次提供的力量和气力才行。

“三合一”的三角形

为了让你们在心里能建构一个图像，方便未来做为参考，我建议你们拿一支铅笔，把下面的东西画出来。第一，画个等边三角形，每边长约 **4** 吋（参考图 **3.1**）。在日本，三角形（以及很多由 **3** 点构成的符号）通常被用来代表身—心—气（即身体、心智与精神）三合一的现象。接着，以三角形的 **3** 个顶点为圆心，分别画上一个直径约 **2** 吋的圆圈（参考图 **3.2**）。

这 **3** 个圆圈各代表着三合一的完成，你应该分别把它们标示出来。其中，第一个圆圈代表简单物理层次（身），第二个圆圈代表超物理层次（心），而第三个圆圈则代表形而上的层次（气）。

画的时候，请把“身”和“心”放在三角形底部的两个圆圈内。接下来，在三角形的中心位置，画上一个大大的黑点，然后标示上“中心点”。

你所画的图形，代表着武士如何看待物理世界万事万物的结构和彼此的互动关系，其中，也包括了武士对自我的看

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

法，以及如何思考自己采取的行动，因为他们把自已视为整个宇宙的缩影了。接下来，我要你们在刚才画的图形上做些变动，你们就知道武士是用什么方法来训练自己，以及为什么这么做了。

向中心区域聚合

现在拿起铅笔，从三角形的每一个内角，画一条长约1吋的小箭头，直接拉到三角形中心点的位置。这3个箭头所代表的，是希望透过身体的训练和静坐，让那3个圆圈往中心区域移动。想像一下，假定这3个圆圈真的开始向中心点移动，就会出现彼此重叠的现象，像是奥林匹克的标志那样。为了清楚起见，你可以轻轻地把他们向内移动的方位画出来。

如果这3个圆继续向中心点移动，最后会在三角形的范围里完全重叠，而形成一个颜色较深，环绕着中心的圆（参考图3.3）。你现在看到的，就代表武士做任何事情的时候，在身体、心智及精神上企望达到的目标，不论是预备性或战术性的动作都一样。身体、心智，以及精神相互重叠的状态，是一个非常重要的聚合现象（参考图3.4），大多数运动选手都曾经达到那种“合而为一”的境界！这是一个相当关键的议题，会在第八章深入地讨论。到时候，我会要你们在那张圆形上再做一些变动，所以暂时把它放在随手拿得到的地方。

剖析“三合一”之道

这些“身—心—气”的概念，看起来好像很深奥而又遥不可及。现在，我们看看是否能用比较容易理解的方法来解读。我们可以举几个现代的例子，或许就比较好掌握了（你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

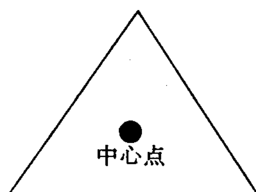


图3.1 “三合一”的三角形之第一部分

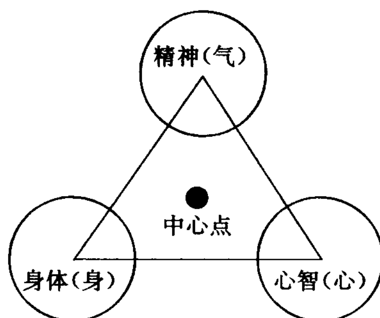


图3.2 “三合一”的三角形之第二部分

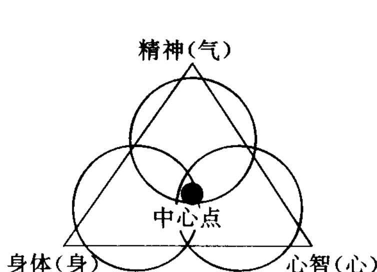


图3.3 代表身体、心智和精神的三个圆向中心点聚合

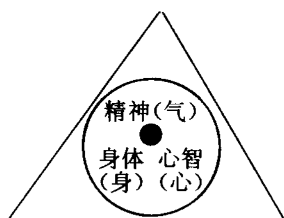


图3.4 圆内“合而为一”的状态

甚至可以自己试着做做看)。我们的做法是，把武士和非武士在处理同样情况时的差异拿来比较。我们先看一个“有点风险”的动作，这是学空手道的人几乎都想做的事——用手将木板击破。接下来，我们再看一个风险大得多的动作——你或许已经做过了——也就是从事市场交易。你也许会觉得讶

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

异，因为在这两个例子里，“身—心—气”之间的关系，以及简单物理层次、超物理层次，和形而上层次所扮演的角色，几乎都是完全相同的，就像其他每件事情一样。

有人站在你面前，手里拿着一块长宽各 **12** 吋的松木板；同样的，也有个人拿着一块这样的板子，站在那位不懂得武士精神的朋友前面。你们的任务是各打出一拳，把板子从中间击破，一分为二。你们把手伸了出来，手指头弯曲内缩，握紧拳头。你那位朋友看到的，也许只是他自己的手，以及紧握着的拳头罢了；而你则应该看到更多，体会更多才对。你是个武士，应该明了是简单的物理层次（身体）让拳头握紧，并且握住不放；你也应该知道，是超物理层次（心智）在操控你的手，让它们能转化成有效的武器，并且还要指挥它们干脆地挥出必要的一击；同时，你也理解武器本身是由形而上的层次（精神）所构成并环绕着的，感觉起来可能像个散发着珠光的东西；这种“气”会在武器贯穿目标的时候，强化其力量，并给予保护。

体验真理（或痛楚?）的那一刻

动手的时候到了。你那位朋友的心理状态，只不过想对着板子重重地给它一拳，同时希望这么做的时候，不会把手也击碎了。你则不同，你看一下手腕摆出来的位置，确认指头是否握紧（你“身体”的那个图，开始向三角形的中心点移动）；同时，你在心里先把后续动作想一遍，明确地知道如何操控你的手来挥出那一击（你“心智”的那个圆也向三角形中心点移动）；最重要的是，你知道自己势必要把木板击破，同时也知道出拳的时候，会有股“境界”更高的力气跑出来，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

让动作倍增力量（你“精神”的圆正在向中心移动，以完成三位合一）。

到了关键时刻，你的朋友（开始分泌肾上腺素，筋骨稍微整理一下，而脑子里闪过一丝恐惧，不经意地想像那股刺痛）脸上露出凶恶的表情，并发出深沉的咆哮声，接着提高音调而变成了尖叫。然后，他野蛮而粗暴地痛击那块板子。这可能会得到两种结果：第一，他意外地击破了木板，但同时也粗鲁地把几样别的东西给弄破了；第二，他并没有击破木板，就像原先所担心的，并且开始感觉一股刺痛。接着，他甩甩手，觉得很不爽，心里想，“妈的，我再也不干这种事了！”

不过，你的情况不同，你不必面对这些冷酷的结局。相反的，对你来讲，这不过是另一次需要立刻采取协调的行动罢了。和过去多数时候一样，你的身体、心智，和精神的力量——亦即简单物理、超物理，以及形而上的层次——突然融合在一起（合而为一），并使得“整体的力量大于个别部分加起来的总和”。在命运和机会的促成下，加上遵循武士精神的结果，你发现自己进入了“三合一”的境界，随时可以采取攻势（参考图 3.4）。于是，你突然如闪电般地出击，全神贯注，力量集中，对着目标的正中心挥出一拳——结果正如预期，木板咔嚓一声，清脆地从中截断。你的拳头在挥击之后，很快恢复到原先待命的位置，丝毫无伤。同时，你已经为击破下一块木板做好完全的准备。如果有必要，你还可以一块接着一块地击破。

因此，就像自然界的万事万物一样，你和那位不是武士的朋友，都同样存在着“身体—心智—精神”三合一的状态；不过，由于你能体会其存在，并加以运用，以致你们不仅在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

认知上有差异，而且心理状态、预期、实际做法，以及结果和事后的情绪等，都完全不同。其中，事后的感觉或许是最重要的！如果我对你的武士潜能判断正确的话，我猜你已经把击破木板的练习拿来和金融投资做深入的比较了。我猜得对吗？如果不对的话，我再举个例子来帮助你了解。

针对市场“出击”

我们先把状况设定好：假设你和那位不是武士的朋友都是期货交易商，再假设你们碰巧同住在一个城里，而且使用相同的即时信息，也用同一套交易系统。为了把其他可能的变量去除，我们假设正确地依照这套交易系统的步骤来操作，不随意更动，那么从过去的纪录来看，它在某个特定的市场（像标准普尔 **500** 指数期货）是可以让人获利的。开盘一小时以后，行情出现强劲的波动，盘势大幅震荡，接着突然出现了上涨趋势。在这些状况陆续出笼之后（既是风险，也是机会），你的交易系统很快就要显示买进讯号了。这就是整个的状况！

那位朋友坐着，眼睛盯着屏幕，市场有什么风吹草动都看在眼里，脑子里却什么都不想，只注意眼前的行情表、数据，和技术图表。同时，他的心里越来越感到紧张和焦虑，总觉得关键的时刻就要到了。他看着身旁的电话，再看看自己的手，没把握是否已经做好准备。突然，他看到了“买进！”的讯号，不过，他并没有马上采取行动，反而继续紧张地看着屏幕，心里想着几天前才刚下单不久，盘势就突然直线下挫，害得他损失惨重，如果再发生一次该怎么办？应不应该再多等一会儿，确定行情会继续上扬之后才进场？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这时候，他的手心开始冒汗，心跳开始加速，眼睁睁地看着可以大捞一笔的机会继续扩大，但他全身上下疯狂地分泌肾上腺素，心里突然浮现了愤怒和挫折感。他的脸上出现痛苦的表情，嘴里先是低沉地吼了一下，接着提高音调，大叹一声：“妈的，我现在要动手了！”话刚说完，他笨手笨脚地抓起电话，按下自动拨号系统，然后下了单。但就在他挂掉电话的时候，他惊慌地看着银幕，发现行情果然快速地反转，就像他害怕的那样。后来，他先前设定的停损单被执行了，只得认赔清仓出场。到了最后，他也只能摇摇头，告诉自己：“这一行有时候真不是人干的！我也搞不清楚为什么会做这一行！”

运用武士道的情况

若把武士道用在交易上，情势自有天壤之别。你注视着标准普尔 **500** 的行情，发现盘势大幅震荡。这时候，你知道攻击对手弱点的机会随时都可能会出现。

于是，你四平八稳地坐在椅子中央，心里明了你是透过身体和电脑科技等简单物理的层次，来接触市场的脉动。你保持呼吸平顺，把气深深地吸入丹田（身体的中心点，在稍低于肚脐下方的位置）。同时，双手放松，等待时机拿起话筒（你“身体”的圆移向三角形中心点）。你昨天虽然有亏损，但超物理层次的脑子并未受到情绪影响，仍然冷静地评估着今天的市况。就在这时，行情突然出现上升趋势。

你知道一定会出现“买进！”讯号，也信任那套交易系统的记录和平均法则的道理。于是，就这么好整以暇，做好准备，马上要主导你的手，你的电话，你的声音，以及经纪商

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之间的互动（你“心智”的圆也移向三角形的中心点）。而在心灵的最深处，你对即将要做的事情非常有把握，也相信在形而上的层次，会有一股“境界”更高的力气，来强化你的行动（你“精神”的圆向三角形中心点移动，完成“身—心—气”的聚合）。这时候，你已经达到“三合一”的境界了！

如预期地，买进讯号出现了。你有如闪电般地出击，贯彻你的意志，也执行了交易。正因为你把武士道用在交易上，因此不论结果是好是坏，都能接受自己的立场（在这个例子里，则是接受自己的投资部位）。运气不错，今天的结果是好的。你看着行情持续向上攀升，但仍然保持冷静，随时留意盘势的变化。30分钟后，行情突然反转，于是你赶紧“抓住”获利，平仓出场。你舒服地坐着，以武士的态度对圆满执行的战斗计划感到欣慰，心里也不禁在想，生命完全掌握在自己手里，而交易正是自己改善生活之道。

我们到底学到了什么？

回过头来看，我希望你能透过这一章的内容，更深入地了解武士如何看待自我，以及他所生活着的自然界。希望你自己能开始体会“身体—心智—精神”三位一体的真理及重要性，也能体验到“身—心—气”合而为一所带来的好处，也就是整体的力量是明显地大于个别总和的。同样的，我也希望你能开始探求并了解物理界的3个不同层次，因为你周遭发生的状况和事情，都是由这3种层次所构成的。

在你对这些观念的体验越来越深之后，我相信你也会了解我所认知的事实，那就是——不论你是走在燃烧的炭火上头，坐在冰冷的水里，危险地倒吊在悬崖上，徒手劈砍木板，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

或是在金融市场里承担风险，最重要的是要知道这些道理并且加以运用，以便得到好处。

本书的第二部分是“武士的交战心理”，我在这些章节里，会告诉你如何体验“三合一”的状态，以及进入这种境界的方法，同时也会让你们知道有哪些特定的方法可以把谈过的东西拿来运用。但在我们接触这些技巧之前，我们必须先了解一下武士的用心之道及其好处，而这正是我们下一章所要探讨的主题！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易商的实际案例

在我们的生命里，每个人都曾经有过为了某个重要场合或表演，而需要在精神上受到鼓舞的经验。我觉得有意思的是，承担高风险的“表演者”，特别是投资银行界的人，竟然有那么多方法来做这件事。就像纽约的S.O.君一样，很多这样的人物，大学时代就是运动健将，有些还是职业明星。对他们来讲，各种无奇不有的“仪式”或是“迷信”几乎都是家常便饭。如他所说的，想得到那种“感觉”的话，不这么做不行。

他是位投资银行家，也在纽约一家大型的金融机构担任交易商，专做法人的生意。第一次见到他，是在我的静修训练里。当时，他整个人给人的感觉是精力旺盛、很有魅力的样子，而且总是为周遭的人带来很多的乐趣。他很快就把我当成自己的哥儿们一样，因为我们都曾经在全国性的竞赛中争过冠军头衔——他参加的是篮球比赛，而我则是空手道。他似乎特别喜欢提起过去的“光荣事迹”，并且把为了准备比赛而调整心理状态的事拿来比较。然而，越比较，就越发现一个事实，那就是我们在面对高风险的状况预做准备时，不论在基本观念或是方法上，都有很大的差异。

对一般人来讲，我们两人实在是很像的，因为我们的心理调适方法，都是从年轻时参加运动竞赛的经验而来。不过，相似之处也仅止于此。他那时候的方法，都是以一些外在的（有时候是不切实际的）、怪异的仪式为主，有些则是希望能带来好运的做法，例如不断地穿同一件内衣，倒着走进体育馆，或是在球队穿的袜子里，再套上一双红袜子。他后来相

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

信，这些动作要么会带来好运，要么会把厄运赶走，看实际情形而定。

就当时的情况而言，为了赢得一场重要的比赛，这些或许也没什么不好的。不过，我向他解释，这样的方法在概念上是讲不通、没有道理的。同时在金融交易的场合，也根本没办法运用得上。他真正需要的，是一种内在的（而且能发挥作用的）做法，也就是用心构思什么是到达“融合”境界的样子。同时，他在准备阶段所用的方法，不仅要考虑到“身—心—气”三合一的问题，还得兼顾物理世界的3个层次才行，因为那会决定我们生活里每件事情的最终结果。简单来讲，他需要的是真正能够让自己“合而为一”之道，以便为“战斗”做好准备，而不只是一些自欺欺人的做法。

我花了一整个周末的时间，利用各种方式让他知道，我在25年前为了准备和对手上场决斗所使用的静坐、观想，以及思辨方法和今天准备高风险的投资和表演的方法并无不同之处（也是你在本书学习的方法）。我告诉他，这些方法之所以还能发挥作用，就是因为它们在概念上是有根据的，而且容易照着做；同时，它们也能按着自己的意思照顾到每一项能够提升自己能力的资源，并让它们取得和谐。

过了几个月，我利用训练结束后的追踪访谈机会，又和他见面谈了话。他坦承，在准备和潜在客户讨论价值数百万美元的重要计划时，虽然攸关事业的成败，但心里真的觉得轻松多了，而且对自己也更有把握！我要他简单地归纳一下，是哪些内在的转变让他有这样的进展。他说：“嗯，我不再为了想把投资计划推销出去，而假装自己是个精神饱满的球员。现在，我把自己当成一个真正持定而又自信的武士，而且不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是一般的武士；是把武士精神用在金融投资上的武士，因为武士就是‘提供服务及保护的人’！同时，我也不再为了打破投资客户的抗拒心理，而试图提振自己的精神。现在，我完全根据客户的需求来提供服务，并且为他的钱和我的名誉提供保护，不惜任何代价。还好，他们都能配合我的想法，而情况也都比过去好得多！”

从他的话中所隐含的意思，以及身为老师所感受的骄傲和满足，我知道他已经学到了一项非常重要的概念，而且也以他独特的方法来运用。那就是自我认知的差异，往往是决定生死、成败，或是输赢的重要关键——特别在金融投资方面，更是如此！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四章　用心之道

武士道物语

吉长剑士纹风不动地站在大房间中央，蒙着眼睛，剑就摆在身旁，大约有20位徒弟坐在屋子两边，焦急地等着看大师表演。他所要展示的是“心灵之眼”和剑道精神，这是一种近乎超自然的能力。吉长剑士手下的4位顶尖教练也站在屋里，腰部以上不着任何衣物，他们站立的位置是自己随意找的，距离大师远近不一。这些人都是自告奋勇，想在大师进行这项危险的示范时，也能参上一脚。

每个自愿者都分别拿着不同的水果，它们马上就要成为大师那把利剑的攻击目标。其中，第一位的嘴里含着一条没剥皮的香蕉，双手稳稳地放在背后。第二位把右手掌摊平，上头放了个苹果，左手背在身体后面。第三位把右手臂伸到头顶，手里拿着一条黄瓜，顶在左侧颈静脉位置，左手则紧紧地环抱在身体的前面。第四位抱着个西瓜，直接顶着肚子，垂直抱着，右手放在西瓜上头，左手则在下面撑着。

在大师示范之前，自愿者把水果放在什么位置，以及身体的姿势该怎么摆等细节，都已经仔细安排过了。另外，他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们也都同意，在大师把双眼蒙起来以后，才选择自己要拿的水果，这样，大师就不知道谁的手里拿着哪种水果了。大师向每个人解释，在这项惊心动魄的示范里，他的目标是要估测 4 位助手的位置和方向，并且判断哪个人站在哪个位置，手里拿着什么水果。接下来，大师会连砍 4 剑，把这些水果从中切成两半。当然，他同时也肩负一个任务，就是得让那几个对他信任不疑的助手毫发无伤才行！

这时候，整个房间鸦雀无声，完全陷入静止画面。大师首先慢慢地、深深地吸了一口气，然后把它吐出来。接着，他做了个奇怪的动作，翘着头，往这边摆摆，再往那边摆摆，随即又往前跨步，猛然用力往地上踏。然後停下来，转身对着不同的方向，重复地向前跨步，用力踏地。接下来，他高举右手，弹几次指头，而身体则回转 360 度，做完之后，他的动作整个停了下来。大师除了呼吸和偶尔重复奇怪的翘头动作之外，很长的一段时间，完全静止不动。

最后，大师加快呼吸的速度，突然拔剑。他信心十足地冲向嘴里含着香蕉的人左侧，快如闪电般地挥剑将香蕉从中切开，同时大声把那个人的名字喊了出来。

接着，他很快地移往另一个方向，对着掌上托着苹果的人冲过去，利剑高举过头，砍劈之际，同样地高喊着那个人的名字。苹果刹时被切成两半，利刃则停在那人的手心之上，纹风不动。说时迟那时快，大师马上将剑提高 1 吋，退后 1 步，回转 45 度，从原来的位置冲向第三个目标。

他挥剑绕了个大弧形，干净利落地斜切过去，而且同样高喊着对方的名字。这时，黄瓜的下半部啪地一声落地。突然，大师有如猫儿般敏捷地回到助手中央的位置，用手快速

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

转动手上的剑，不断地翻转握把，像个盲剑客一样，准备对付第四个目标。

大师大吼一声，听起来不像最后一名助手的名字，反倒像是战时杀声震天的感觉。他往前冲，剑拖在身体后方，到了关键时刻，突然转身向左，使得身后的利刃直接对着西瓜砍劈过去，一点都不留余地。大师立即转身再次回到中央位置，挥动手上的剑，并且以传统清除血迹之势擦拭剑身之后，才将那把利刃放回自己身旁。

大师拿掉了眼罩，确定4位助手都安全无事，便转身对徒弟们讲话。坐在一旁的学生个个目瞪口呆，说不出话来，对眼前所见简直无法置信。大师说："你们亲眼目睹的，并不是魔术表演，也不是什么超自然的能力，那不过是武士的'心术'，以及用心所获得的力量罢了！你们如果继续接受武士道的训练，那不仅可以了解我做的每个动作，而且自己也都能照着做！"

武士的"三心"

对武士来说，他们那令人难以置信的心理状态，主要是建立在"心术"（*shin－justu*）的基础上，而其基本的要素分别是"一心"（*is－shin*）、"无心"（*mu－shin*），以及"残心"（*zan－shin*）。你在这一章和接下来的几章里，会慢慢地了解这些心理状态的意义及其独特的作用。不过，我还是先大略地解释一下它们的意思，来帮助你们了解。

"一心"指的是武士全然"活在当下"的一种心理状态。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在他们感受到这种状态的时候，通常会把脑子里的意识和思想完全集中在某个单一的想法、经验，或是行动上。对武士来说，采取攻势的那一瞬间，通常都是最宝贵的，因为它会消除心里的恐惧和迟疑（我会在第十一章“控制恐惧”里谈到这个问题）。当“一心”的状态持续扩大，并且将所有的感官知觉一起包括在内时，就达到了所谓“用心”的境界了，而这也正是本章的主题。

“无心”的意思，则是心里没有任何思想、情绪，或是感官知觉的一种状态。在我的经验里，对西方人来说，这是最难用知识去理解的一种概念，也是最不容易做到的，因为它要你在某个短暂的时间里，完全不用理智去思考。你们读到第五章“无心境界”时就会发现，武士们认为这种心理状态，对于净化个人思绪以及探索人的内在心灵而言，是相当重要的。这也就是把不必要的杂念和没有建设性的情绪，从脑子里清除掉。

另外，“残心”指的是武士全然地集中注意力，并且对周遭的状况和眼前可能出现的变化，都保持一颗敏锐的心；不过，在此同时，他的心思却不受任何特定想法或期望的影响，也不会产生偏差。对武士来讲，这被认为是最终极而有力的心理状态（特别是把武士精神用在市场交易方面）。因为不论发生任何状况，它都可以让人随时保持警戒，并且如闪电般有效地加以回应。

不过，我在这里应该强调，虽然“残心”如此重要，但却没什么办法可以特别去学习或练习。因为它是你在日常生活经常练习“用心”和“无心”之道，并且有规律地静坐冥想，而自然产生的结果（我会在第八章“三合一境界”讲到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这个)。我把这一章和下一章都用来讨论这两种重要的心理技巧，原因也就在此。让我们先从武士的“用心”之道谈起!

整个世界犹待用心探索

这个世界到处都是可以透过知觉来获得的信息。然而，令人惊异的是，多数人却永远都不会享受到这种“知”的乐趣，也就无法因此而得到好处。我在此谈及武士的用心之道，主要的目的，也就是希望能帮助你们走出困局，以免对其视而不见，或根本未能察觉到这种认知的层次。

那么，当你看到“用心”这个字眼的时候，你的心里会想到什么?大多数人可能认为它的意思是“集中注意力”，这样的想法不算太离谱。有些人也许觉得它指的是“用尽心思”，这样的说法也对，特别是对大部分西方人而言，因为他们只要是醒着，脑子里就可能充满了无用的思想和杂念。事实上，就是因为脑子里尽装着一些没用的思想和杂念，才使得多数人一直没办法“善尽脑子的知觉能力”。而让人的知觉能力充分发挥，正是所谓的“用心之道”。

一般人都拥有 **5** 种感官，我们透过它们来认知周遭的世界，这是一个简单的事实。如果你忘了是哪 **5** 种感官，我在这里提醒你一下，它们分别是视觉、听觉、味觉、触觉以及嗅觉。我之所以觉得你可能记不起来，原因是对多数人而言，它们的作用实在是太基本了!由于这些知觉能力对脑子来讲一直都在那儿，因此你们反而会忽略了它们的存在;更精确地说，你们会认为它们的存在是理所当然，本来就应该有的。而这就是你们真正开始出问题的时候了……。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有时候“好”未必真好

我们在个人和社会层次的科技越进步，反而越不注意到世上最先进的一种科技，也就是人类的生理学。虽然我们自认为非常聪明，各方面也都有长足的进展，但可能还要好几个世纪的时间，才能真正地了解人类各种机制的复杂性，以及近乎奇迹般的发展潜能。我们也应该记得，人类是透过5种感官能力，才让如此奇妙而又可能无法复制的机制，得以跟上外在世界的脚步。

幸运的是，对于“比较落后”的动物王国来讲，它们敏锐的感应能力并没有因为任何机制或科学技术而受到阻挠。光学科技，让我们可以清楚地看到距离很遥远的东西；不过，猎鹰或是美洲豹却凭着自己的眼睛，就能看到1里外的草丛里有什么动静。同样的，人类借由声学科技制造出来的工具，可以窃听到1里以外的对话；而野鹿和兔子，则光靠着自己的耳朵就做得到了。再举个例子，我们可以透过精密的设备，在地震发生之前就“感觉”到震动；但马和猫则不需要任何外力的协助就能侦测得到。我们也可以借由各种设施来探测并追踪出什么地方蕴藏着天然瓦斯；但任何一只厉害的猎犬和狮子也都可以做到同样的事情。我们可以透过昂贵而复杂的DNA测试，来判断血液样本是否来自你的亲属；而鸟或野狼则只要用舌头舔一舔，或用鼻子闻一闻，就知道了。

看到这里，你或许会争辩说，我在前面提到的技术是在动物王国里才有的，人类并不拥有这些能力。不过，想想美国的原住民、澳洲土著、与世隔绝的非洲部落，以及北极的爱斯基摩人等，他们虽然在科技上是落后的（通常都是武士

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

和猎人)，但他们所展示出来的本能，则会让你的说法站不住脚。事实上，他们拥有的超感应能力，显然是人类机制里原本就有的特性，除非是受到一些外在影响力的压制和侵蚀(例如没有去运用，或是因为有了“复杂”的科技)，才逐渐退化。而“超感官”这个词的意思，正是我接下来要谈的重点。

“用心之道”的物理现象

我们在上一章已经谈过，武士认为世上各种东西和事件，都存在于 **3** 种物理层次中，它们是：简单物理层次（也就是宇宙的“身体”，提供了形式和功能)、超物理层次（宇宙的“心智”，借此来认知并引导这个世界)，以及形而上层次（宇宙的“精神”，让世界获得能量，是生命力的来源)。因此，“超感官”的意思，隐含的就是一种心智方面形而上的功能。武士知道，任何属于心智层次的东西都是可以透过个人的努力来加以改善或增进的。因此，怎样才能开始把原来“简单感官”的认知提升为更高层次的“超感官”能力？我们又为什么必须这么做呢？嗯，其实你自己很快就会发现，做到这点并没有那么困难。

我的看法是，各种程度的心智能力，其作用和肌肉的功能是同样的道理。你如何改进肌肉的效率呢？很简单，你会去训练它。为什么？因为肌肉存在的目的，就是为你提供服务，而它只有在正常的状态之下，才能把功用发挥到极致。因此，如果你希望自己的心智也能提供服务，并且尽可能让你对这个世界以及周遭发生的事情有所认知，你就会同样地去训练它，这才讲得通。这也就是武士的用心之道。同时，你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会发现自己多少已经开始在训练了，也许连自己都想不到。

日常生活里选择性的用心

过去几年来，我发现大部分的人多少都经历过一种“选择性”的用心状态。我的意思是，他们因为一些特定的活动、嗜好、兴趣，或甚至于在某些方面的残障，而提升和加强了某个特殊的感官能力。下面我可以举几个认识的人发生的实例。

我的临床工作原来在一栋办公大楼里进行。在那里，楼下有个卖东西的摊位，由一个名叫雷瑞的盲人负责管理。到了下班的时候，我偶尔会下楼去喘口气，因为雷瑞总是有一两个有趣的笑话，谁进去就讲给谁听。有一天，我发现他忙着自己的事情，没理会别人，原来他正细心地把看来有好几块钱的硬币加以分类。

我本来以为他只是把不同面额的硬币分开叠在一起，以便计算当天收进来多少钱。不过，我后来发现他早就做完了这件事，而现在正在“看着”每一堆硬币，然后每隔一段时间就把其中的几个挑出来，放在衬衫的口袋里。我天生是个好奇心很重的人，于是忍不住开口问他到底在干什么。他回答说，自己有个嗜好，专门收集一些罕见的硬币，而他正在做的，就是用手指去触摸硬币上的铸造日期和地点，想把比较特别的硬币找出来，看看未来有没有增值的可能。同时，他不仅能用手指的触觉注意到多数人眼睛都看不到的东西，还能根据每个人的脚步声或是身体的味道，就知道是谁进到他的店里。

我有个哥哥名叫史迪夫，经营一家餐厅，本身是个很会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

做菜的厨师，完全无师自通。他有项本事，只要稍微尝一丁点汤汁或沾酱，就能精确地告诉你里头放了哪些配料。有趣的是，他甚至还能分辨煮汤的锅子是哪种材质做的，也能告诉你是用瓦斯或是电炉煮出来的。

我的妹妹凯伦对音响十分着迷，她对音乐和各种音响组合可说是具有超感应能力。她自己虽然从来没玩过任何乐器，但却能分毫不差地说出播放的音乐是由哪几种乐器演奏出来的，连最复杂的乐曲也逃不过她的耳朵。同时，她还能在只听过一点声音之后，就说出这组音响的音率调整器是怎么设定的。不仅如此，她也会告诉你这样的设定对这首乐曲来说，到底有没有弄“对”。

我妈妈这辈子碰过的伤风和流行性感冒可多了，照顾过的人也不少，她只要看你一眼，就知道你有没有发烧，也能准确地判断你的体温是几度。不仅如此，她认识一个中南美裔的接生婆，同样用目视就知道你是不是怀孕了，而且几乎100％正确。

说个好玩的事。我们认识一位名叫苏菲的朋友，是个泰国人，个子很小，她自己也承认有点被宠坏了，而且仍然和父母住在一起。她说，她非常清楚什么时候可以开口向父亲要钱——如果他的口袋里有“闲钱”，那他“走起路来的样子就是有点不一样”。我想，有些人如果懂得用心之道，是会比别人得到更多好处的。你应该知道我的意思吧！

给自己一点压力，好好地运用感官

上面这几个例子让我们知道，很多人在生活当中，其实已经运用到某种深一层的用心之道了。可能你也是如此，不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

过，我希望你能同意一点，人毕竟有 5 种感官，如果只提升其中的一种，那实在是件可惜的事。同时，如果期望自己的心智作用能达到某种水准的话，那这是一定不够的。因此，你必须鼓励自己让 5 种感官都能发挥到极致，并且把它当成最优先的目标之一。

这里有个好消息：你光是读过这一章，就已经完成了学习过程的前两个阶段，进入了“知道自己能做什么”的阶段。也就是说，只要有心，并且知道哪些东西有待观察，你就可以把“简单的感官”转化为“超感官能力”。要做到这一点，最简单而又最好的方法，就是有规律地让注意力集中在某个感官能力上，而且最好每天都照着固定的顺序来做。这种“用心之道”的练习，只需要 15 到 30 分钟的时间，就知道现在是哪种感官能力在发挥作用，然后再花点时间看看还能观察到哪些东西。

就像禅宗谚语所说的：“人在哪里，心就在哪里！”就是这么简单。同时，经过不断地练习，你的 5 种感官很快就会在不知不觉的情况下，开始把更多的信息同时传达到你的脑子里。这么做，你对生活里每件事情的认知和敏锐度都会大大地提升，其中包括投资机会在内，连你自己都会大吃一惊！

揭开大师的神秘面纱

在我们结束这一章之前，你或许会想知道在本章开头故事里提到的吉长剑士，到底是如何完成那不可思议的示范的。

首先，他对着几个方向用力往地上踏，产生出来的震波会因为助手站在那里而受到干扰，借由这种方法，可先大致了解他们所站的位置。接着，他转身 360 度，同时弹指发出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

声音，并透过周遭的回音和“死角”，来加强他对每个人相对位置的掌握。接下来，他用各种方式把头翘起来，然后根据每个人身上发出的体味和独特的呼吸声，来确定这些助手的身分和他们面对的方向。同时，他透过每种水果的气味，就知道谁拿着哪种水果，以及他们拿着的姿势和位置。

他每次向前劈砍时，都发出很大的吼叫声，随着声音快速地减弱，他可进一步地确认对方站的位置。而在手里的剑劈穿各个目标那一瞬间，他会透过敏锐的触觉来判断整个动作是否已经完成。在示范刚开始的时候，他先缓慢而又深沉的呼气和吸气，目的是要清除脑子里的杂念，在达到武士的无心境界时，才能正确地接收到各种感觉器官所传回的重要讯息，而这正是他和几个把生命都交到他手上的助手所依恃的，特别是那个把黄瓜顶在脑子上的人——那个人正巧就是我！

讲完了这些，就让我们继续进行下一个主题，来谈谈武士的无心境界吧，免得我又要开始发抖，全身冒冷汗了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易商的实际案例

你永远想不到武士的心态和用心之道，会在什么时候，以什么样的方式让你觉得受用或真的获利。G.L. 君住在科罗拉多州的春泉市，他经历过一件很有意思的事情，就是个很好的例子。

对他来讲，最感到兴趣的事情，莫过于替金融界开发新的电脑软件程序。他差不多可以说是全职在做这档子事，但这并不表示他对市场没有兴趣，特别是股票市场。因此，除了撰写程序之外，为了增加收入，他自己也有个持股相当分散的投资组合，由他本人来操作。同时，他对自己能凭直觉来投资具有发展潜力的新公司，也颇觉得自豪。在他接受我的训练时，坦承自己选股的方法有时候是相当“非正统的”。不过，真正引起我注意的，是他开始定期地练习坐禅几个月以后，所发展出来的选股方法。

他告诉我，有个股市分析师开始在他的梦里出现，并且把“明牌”报给他，让他获利。有意思的是，这个分析师的样子，看起来竟然和他本人一样 。他知道我曾经对梦做过相当多的研究，因此打了电话给我，想知道在他梦里出现的分析师，是否和灵媒之类的东西有关（而我为了让他安心，先告诉他没有因为练习禅“这种玩意儿”而走火入魔）。我承认他的情况的确让我觉得很好奇，但我不想那么快就认定他的经验可以从“灵异”的角度找到答案，又由于我很清楚武士的禅心具有极大的潜力，而且也信任自己拥有的直觉，因此决定花点时间来做些调查的工作，看看这个梦中的分析师究竟是怎么回事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我先问他是透过什么方法来知道自己的持股表现（答案是看《华尔街日报》)，还要他告诉我最常探询哪10档股票的行情，以及它们在纽约证券交易所(NYSE)挂牌的代表符号，接着，我要他给我5档根据“梦中分析师”的建议而新买进的股票代号。问完后，我把最近几期的《华尔街日报》能找的都找出来，特别是他梦到分析师前的那几份报纸。然后，我就开始干活了。我后来很快就搞清楚了状况，而他修禅得到的力量，不仅让我吃惊，也留下深刻的印象。

我先用黄色的荧光笔把他最注意的10档股票画出来，接着用蓝笔把5档“梦幻”股票也画出来，做完之后，在那页报纸上呈现了一个很有趣的现象——我把《华尔街日报》的股票行情版打开，差不多是双手张开的宽度，发现每1档梦幻股票代号的位置，都在距离那10档股票不到3吋的地方。我马上就相信他的心思在不知不觉中，一直跟着那几档梦幻股票跑。这种能力通常和固定练习用心之道有关，而且往往比较不引人注意。看来，在自己没有意识到的情况下，他的心思一直在外围注意这些股票的涨跌，一旦确认了涨势，就会透过梦中分析师报明牌的方式，来和他的意识取得沟通！

什么，你认为这事不可能发生吗？嗯，事实并非如此，特别是对这位科罗拉多州春泉市的交易商来讲。在我写这本书的时候，他的梦幻股票价值已经增加了1万多美元！我觉得自己有点想打瞌睡了，你呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第五章 无心境界

武士道物语

日本封建时代接近尾声时，有很多浪人，也就是失去主人的武士，为了寻求工作机会和决斗的对象，会在各个村落漫无目标地游走。有一天，在本州南方的一个小村子里，一个身无分文但技艺精湛的茶道师父，不小心和某个浪人擦撞而冒犯了他。这浪人大为光火，大声嚷嚷着要向这位谦卑的茶道师父挑战，非得决斗至死才肯罢休。

这茶道师父一听，很害怕地说："好心的大人，我并不是武士，只不过是个低下的茶师罢了。"他接着又说："如果我不小心冒犯了您，那我感到万分抱歉！请接受我的道歉，因为我对剑道是一窍不通。"然而，这个浪人根本就听不下去，断然拒绝了他的请求，执意要和他一决生死。

浪人接着说："我会在日出时于村子的边界等你。"他边说，边将一把备用的剑交给茶道师父。"我建议你马上开始练习！"说完，他便转身，怒气冲冲地走开了。

这茶道师父不知道该怎么办，只好跑到一位住在村里，名叫富市的剑师家中，把他遇到的麻烦一五一十地陈述一遍。剑

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

道大师在了解茶师的处境之后，开口说："这情况真的很糟，因为你必定会死在浪人的剑下！我惟一能帮上忙的地方，就是让你了解怎样让自己死得干脆，有尊严。"

茶师听了，不知道该怎么办，只能按照茶道的仪节，很讲究地沏了茶，然后把茶倒在两人的杯里。由于整个动作非常特别，引起了剑师的注意。他突然灵机一动，向茶师解释道："你毋须死在剑下了！我会教你适当的握剑方法，然后你只要让自己处于沏茶时的心态，应该就能赢得这场决斗。"

茶师听了，简直不敢相信，他这辈子从来没碰过剑，更别说拿剑把人砍倒了。他心想，剑道大师所说的"心态"，指的究竟是什么？这问题虽然没说出口，但剑师倒先帮他回答了："你在沏茶和倒茶的时候，心里想的是什么？"他问，"是不是想着，我只不过是个低下的茶师而已？"

茶师回答说："刚好相反。事实上，我心里根本什么都没想。"

剑师听了，大笑一声。"这正是你的致胜之道！"他说，"你明天和浪人见面时，照着我待会儿教你的方法把剑拔出来，高举过头，接着，下定决心在对方采取动作时一举将他击倒。记着，心里不要去想自己是茶师或剑师。事实上，什么都不要想，就像你在沏好茶的时候一样，让自己完全处于无心的状态！"

第二天清晨，当旭日的光芒刚从邻近山顶投射过来，浪人便抵达了指定的地点，而茶师也出现了。双方先按照决斗的惯例行礼如仪，接着，两人将剑拔了出来，准备一决生死。浪人将剑握在身体的前面，摆出一副中段（双手握剑，拿在身体右侧）的姿势，然后开始试探性地绕着对手走；而茶师

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

则慢慢地把剑举起，以剑道大师示范过的正规姿势，将剑握在头部上方，并谨遵大师的指示，清除心中的杂念和思绪，两眼直视浪人的眼睛。

浪人看着茶师手里握着的剑，以及那对清澈无比的眼睛。这时，现场一片寂静，两人都静止不动，双方对峙了一段相当长的时间。最后，浪人被其所见所感给震慑住了，只得两手一摊，宣告投降。他说："我错了！我没有能力将你击败！请接受我的道歉！"说完，一边担心自己的性命不保，一边将剑收回剑鞘，向茶师鞠个躬，起身离开了这个村庄。

武士对"无"和"有"的认知

在深入探究武士的无心境界之前，我想先大致谈谈武士对于"空无"这种观念的看法，我觉得这是同等重要的。如果你曾经读过东方的哲学或文学著作，特别是中国和日本的东西，那你很快就会发现他们相当重视"空无"的观念。事实上，宫本武藏在他所著的《五轮书》这本武士道的经典著作里，就在最后总结的那一章专门讨论这个主题。他之所以这么做，自然有其深层的道理。不过，为了帮助你了解原因何在，我必须非常小心地触及传统宗教和灵魂这个敏感的领域。

大部分西方人，特别是属于犹太暨基督教派者，对于"上帝"在什么地方，以及"上帝"是谁这个问题，并没有太多分析性的思考。我对宗教有适当的尊重，但从经验来看，他们通常都借着"上帝无所不在"、"上帝就在天堂"、"神爱世

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人”，或是“上帝是万物之主”等一成不变的答案，或是事先设定好的说词，来回答这样的问题。有意思的是，几乎所有的东方宗教或思想，也都同意这样的讲法。两者惟一不同的地方，只在于后者对于这样的定义又赋予进一步的涵义，而到达一种鲜活而实际的层面。在这更高的境界里，上帝也被以“惟一”、“宇宙”，以及“空无”等名之，而且世上所有的思想、行动、目标及情况等，都可以看到其存在，毫无例外。不过，我们得以稍微科学一点的眼光来谈这件事，才能了解我的论点。

什么是“实相”?

我们拿一块简单的石头来看看，它的重量、长度、宽度、高度、颜色，以及形状，都是从外表就可以看出来的，不会有很多人坚称它是不存在的。然而，我们越仔细看它，就越会发现所谓的存在，其实不过是一种虚幻罢了。有人曾说：“上帝从无到有，把这个世界创造了出来，但有时候世界还是会显露虚无的境界!”这句话说得真好。

对量子物理学家来讲，石头所代表的涵义，不单单“只是一块石头”而已，他会告诉你，石头是由分子组合而成，而分子和分子之间大都是空间。接着他会说，分子是由原子组合成的，而原子和原子之间也大多是空间。接下来，他还会继续说，这些原子是由各个粒子之间的关系所组成，并且是由不同的电荷以光速绕着对方快速地移动，而彼此之间大部分也是空间。最后，他会告诉你，以目前科学所知的角度来看，这些粒子其实是由一些像是夸克和中微子等并不存在的“非物质”所组成，而它们则是由完全虚无的所谓“时间—空

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

间”所组合而成。

这么一来，我们眼睛看见的那块石头，似乎不再存在了；或者，我们至少可以说它不再是可以认定的实体，不像我们平常诠释和认知的情况。对一个实事求是的思考者来说，这样的事实代表着两种可能：第一，这代表我们在认知概念上的困境；第二，这表示我们必须以全新的眼光来看待这个宇宙，以及它和存在于世界上的每个思想、行动、目标，以及状态之间的关系，包括市场和交易行为在内。这也是为什么我从一开始，就很小心谨慎地处理这个敏感的议题。事实上，我认为如果不先去碰触这个问题，就直接讨论“无心境界”的目的和价值，那就是我的严重疏忽了。原因很简单，我最终是希望你们能了解一点，那就是不论你所看的是石头或市场，或是任何其他东西，其真正的“核心”，都是武士所说的“空无”。就我所知，这种“无心境界”的练习，可以说是亲身体会这种真理最自然的方法。我想，圣经上说：“你静下来，就知道我是上帝！”其道理也就在此。

“无心”境界的本质

我们继续探讨这个课题。所谓武士的无心状态，可以说是在某一段时间里，故意让自己的脑子里没有任何思想、情绪，或是感受。至于时间的长短，从几分钟到几小时都可以，有些功力高深的人，甚至可以连续做到好几天。这种故意让自己达到无心境界的做法，基本的目的有两个，对武士来说，两者是同等重要的——第一个目的是清除杂念，第二个则是保持和谐。这两项目的都能为你带来独特而极大的好处，不仅重要而且有用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

到处充斥着杂念的世界

我们很容易就可以察觉一个事实，那就是我们的脑子里，总是充满着一大堆看似无害的内在对话，尚未理清的情绪，和各种心灵上的“杂念”等。如果不信，只要找个地方坐着，把眼睛闭起来，然后用点时间“听听看”就知道了。我相信你会发现的确有这样的东西，而且它们并不全是无害的，事实上，它们很可能会影响你执行复杂任务的能力，也会在你做重大决定或是呼应内在直觉时，对你构成不利的影响。同时，我们在前面讨论过，要让自己的身体、心智与精神能集中在“三角地带”，而这样的目标也会因为内心的纷杂而功亏一篑。另外，别忘了我们在第二章提到的一项医学常识，也就是长时间让自己处于恐惧和愤怒等的负面情绪下，对你的健康是会造成伤害的。

因此，几乎不说也知道，要去除这种心理与情绪纷乱所带来的坏处，最讲得通的药方，就是透过定期的练习，让自己进入无心的状态。这么做的时候，你可以让自己暂时达到“心无杂念”的目的。同时，在每次练习“清除”杂念时，也会逐步减弱这些负面因子所可能带来的破坏力，最后则会让它们完全消失掉。和“无心境界”相对的概念，就是“用心之道”。两者都有助于让人舒服而自信地活在当下，而这当然是你惟一能够掌控自己生命的时候。

至于维持和谐方面，它的好处应该也是非常清楚的，这从我稍早讨论过的内容就可知道。不论是生死交关的决斗，或是在金融市场上杀进杀出，有什么会比“接触”各种事物的本源。更能为你带来好处？就我所知，世间万物的确有其共

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

通的本源，拥有共通的想法，并且也产生了一致的效果。如果能亲身去体会这样的“本源”，并和它维持和谐的关系，那不仅会提升你的直觉能力（这部分我们在第九章谈到武士的信任和直觉时，会详细地解释），也会增加你获致成功的机会。

开始体会无心的境界

到目前为止，如果我的任务算是完成的话，那么你应该可以体会到，每天让自已进入武士的无心状态，是一件相当有价值的事；同时，你也应该了解，对武士的心术来讲，这种无心的境界占了极为重要的地位。如果你真的体悟到这点，那么你应该也想尽早动手试一试。不过，开始的时候，我建议你把这样的实验限制在以下两种简单的练习，而细节等一下会告诉你。如此，才能在单纯的状态下逐步培养经验和耐心，以做为进一步学习的基础。在第八章讲到武士的“三合一”时，我会详细地告诉你如何练习禅坐，以及为什么要练习禅坐，到时候，你就可以把我在前五章所谈过的东西，完全整合在单一的过程里了。

不过，你现在只需要记得一件事，那就是要以训练肌肉的方式，来训练你的脑子。在训练肌肉的时候，为了增加效率，你必须做出“推”和“拉”的动作，才能获得适当的张力，训练脑子也是如此。长期来讲，如果要得到最佳的效果，你每天应该做的练习，就是我们在上一章所谈的“用心之道”（推的动作），以及以下两个能达到“无心境界”的练习（拉的动作）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

睁开眼睛的练习

让自己舒服地在椅子上坐正，两眼看着有秒针的手表或时钟。练习的时候，把时钟放在眼睛稍微往下看的位置。当你在望着时钟的时候，试着让自己的脑筋一片空白，不要有任何的思考或念头，也不去注意时钟或秒针，或是时间本身。试着把练习的时间逐步拉长，借着这样的练习，你可以让自己处于“无心”的状态，而且时间先从 **15** 秒，增加到 **30** 秒，再增加到 **45** 秒等。

闭着眼睛的练习

这个练习和前面完全相同，也需要在面前摆个时钟。惟一不同之处，是在练习的时候要把眼睛闭着。这样的练习对你的起步挺有帮助，可以让你在头 **10** 次呼气和吸气时，能完全注意到自己的呼吸（用心之道）。此外，这么做可以让你的注意力集中于内在的层次，并尽量避免来自内在的干扰。练习时间的长短，也和睁开眼睛时一样，应该要逐次拉长。

有耐心才会有收获

我在前面谈到武士心术的时候说过，由经验来看，无心的境界可以说是西方人最难掌握或练习的武士精神。你自己也能体会，这里主要的障碍包括耐心不够、觉得无聊、让人分心的杂念，以及缺乏持续尝试下去的动机等，而这些毛病是欠缺武士精神的人通常都有的。但我向你保证，只要有耐心，就能做得到；我还可以向你保证，你花的时间和耐心，最后都是值得的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在这个单元里，我一直想协助你建立一个基础，以了解这些具有传奇色彩的武士，过去是如何生存以及为何生存下来。同时，也希望你们能了解他们是根据什么思考原则和方法，才能获得那种不屈不挠的心态。要达到真正的武士精神，不是件易事，就像生活中具有真实价值的事物都不易获致一样。不过，如果你真的认定市场交易和风险投资是你的终身志业，那我鼓励你排除困难，把这方面的潜力发挥到极致。

我相信，如果你能了解武士的生存之道，知道他们为什么在紧要关头还能继续前进，他们如何看待自己以及个人和外在世界的关系，如何训练自己的心智尽其所能地认知这个世界，并且把无用的杂念从脑子里清除掉——那毫无疑问地，你一定能以最有效率的方法来达到目标，也就是把武士道用在交易上。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易商的实际案例

有时候，武士的“无心”状态所带来的好处，真的可以影响交易商的生活。住在密苏里州圣路易市的M.M.君，就亲身体会到这点。

他在某家中小型银行担任机构交易商的职务，但他自己也有个账户，工作之余会进场买卖。只要和他讲讲话，很容易就知道他不仅很有学识，而且是个优秀的交易商。不过，虽然头脑很好，有个问题却总是让他伤透脑筋——每次参加考试的时候，总会因为怯场而变得精神恍惚，特别是为了拿到证券分析师和期货交易商等的专业执照，而不得不参加的考试。

为了让他重建信心，我先告诉他说，考试的时候突然感到紧张是很普遍的毛病，连非常聪明的人也会遇到。接着，我还把一些有关记忆的基本过程解释给他听。我告诉他，人对任何事情的记忆（特别是考试资料），都是根据3个简单（而又自然）的步骤或过程：首先是留下印象，其次是自然地保有回忆，最后则是刻意地回想。我进一步解释说，大部分想用死记的方式来应付考试的人，都认为只要在准备的时候多用点心，就能强迫自己把东西记在脑子里；同样的，当他们应考的时候，也会强迫自己把必须记住的东西从脑子里挖出来，就像当初把它们塞进去一样。这样的念头和作法，只会造成紧张和焦虑，并让整个考试过程以灾难收场。而他所亲身经历的，正是这样的状况。

把这些观点说清楚之后，我告诉他，解决的方法其实是非常符合禅道的，也就是兼顾武士的“用心之道”和“无心

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

状态”，并在两者之间取得平衡。我继续说，武士真正的研究方法，是先把心思完全放在少量的资料或信息上，然后在很短的期间内，尽量清除脑子里的念头，把心思空出来以后，再继续进入下一个重要的段落、下一页，或是下一个重点。重要的是，绝对不要“试图”去记什么。只要让东西自然地留在记忆里就行了，因为它们会留下来的！

我还告诉他，当测验时间到了，就应该以武士应付众敌的方法，来处理考试这档子事，也就是一次对付一个敌人，一次只出一招！真正重要的，是你现在所面对的，而不是过去或未来面对的。只有当下，才是关键！我告诉他，要做到这点，就是在解答每一道问题的时候，先把脑子清理干净，就像准备考试时，每读完一部分东西，就先清一清脑子一样。这样做的话，答案就比较有可能在无意识的状态下，直接从记忆里浮现出来，一如武士在战况激烈之际，攻防技术也会自然地显露出来。

他很认真地听我解释，并以开放的心态接受这样的说法，再实际地加以应用。令人高兴的是，他后来顺利地通过了考试，也拿到了专业执照；除此之外，从那时候开始，他更加看重自己吸收各类信息的能力，也对自己更有信心。或许更重要的是，当情况突然发生的时候，他已有办法随时记住必要的信息，或懂得如何去取得信息。毫无疑问地，武士的无心境界（以及用心之道），对他整个的生活都有了正面的影响。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二部分

武士的交战心理

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第六章　采取行动

武士道物语

在日本的历史记载里，“47 义士”的故事不仅家喻户晓，而且相当独特，这个故事可以让我们知道，武士在拟定战斗计划之后，是如何执行的。1701 年，赤穗藩的大名（藩主）浅野长距(Naganori Asano)因故被江户幕府另一位更具权势的大名吉良义央（Yoshinaka Kira）给羞辱了。后来在双方对阵之时，浅野长距拔剑试图将吉良义央劈倒，但并未如愿，只让对方受了点小伤。他心里很清楚，在幕府城里拔剑，是违反武士仪节的行为，必须以死来接受惩罚；而他愿意挑起责任，接受这样的结果。吉良义央为了表示尊敬，也尊重他的名誉，因此允许浅野长距以传统的方式来切腹自杀。最后，他也的确是以这样的仪式来结束自己的生命。

向来对浅野长距忠心不二的 47 名武士，在听到这个悲剧之后，私底下誓言一定要替主人报仇。虽然他们知道，这么做最后自己也得赔上性命，但仍然是义无反顾。原因是，在武士的 100 条行为准则里，有相当严格而详尽的规范，其中一项是：除非事先告知上级并正式获得同意，否则就不得对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人采取报复措施。也就是说，这47位武士在立场上陷入了两难的困境——他们一方面显然没办法获得正式的允许，来对抗吉良义央这么有权有势的人；另一方面，武士精神却又清清楚楚地告诉他们，“不能和主子的敌人共同生活在同一片天空之下”！于是，这47位武士很快地取得共识，以服膺武士道为其首要之务，而武士道的最高准则，当然就是“忠心”二字。

这些武士们心里也明白，吉良义央和其他的掌权者一定会料到浅野长距的手下想替主人复仇，因此，为了故意误导他们，武士们决定暂时各自解散，假装过着浪人的生活。他们离开家人，每天饮酒作乐，干些不名誉的事情，让吉良义央在内的江户当权派忘了他们可能有复仇计划，并决定在一年之后，于某个特定的时间、地点再度会合。到时候，吉良义央已失去戒心，自以为拥有安全感，而这正是报仇的时机。

到了1702年12月14日，晚上下着雪，气候阴冷。47位武士到达指定的地点会合，更坚信当初的共同誓约，一定要为主人报仇。他们在天候的辅助下，出其不意，攻其不备，一路杀进吉良义央的住处，将其手下武士一个一个砍倒在地。后来，他们生擒吉良义央，并允许他切腹自杀，就像当初他对待浅野长距一样。不过，吉良义央拒绝了。于是他们用当时浅野长距自行了断的那把剑，当场将吉良义央斩首。武士们把他的头拿在手上，在城里示众，走向埋葬主人的地方。然后把吉良义央的头和浅野长距的剑一起放在坟墓上，旁边还摆着一张手写的宣言，上头这么写着：“浅野长距，我们到此向您表示敬意。在为您完成复仇计划之后，我们才敢到这里来。对我们而言，这段等待的时间，真是度日如年。我们现

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在把吉良义央交给你，也将您托付给我们的剑物归原主。谨此。47武士。”

当然，这47位武士后来都自首了，并如预期地被判了死刑。就像史诗一般，这几位武士在监牢里，选了同一个时间集体切腹自杀。在他们离开人世之前，心里都因为遵守了个人的规约而感到满足，也因为能够完成任务，并知道是为自己信守的理念而死，因此个个挺着胸膛，毫无畏惧。

交战和行动的本质

我们现在要看的，是本书里最强而有力（也是我个人最偏好）的部分——武士的交战心理。在这一章里，我会谈到武士是用什么方法来准备特别的行动计划，以及如何去执行它。

不论是武术训练，或是在“真实生活”中的戮力以赴，这些过去的经验告诉我，有3个基本的“行动催化剂”，可以让自己采取有效的行动，成功地完成任务。它们是：第一，坚定的立场；第二，“先礼后兵”的战术原则；第三，绝不妥协的心态。另外，还有个思考的角度可以提出来，就是我也发现了3种“行动的绊脚石”，会让行动达不到效果（或根本没有行动），而终致失败：第一个是过度分析（因为分析而让行动瘫痪）；这会带来第二个问题，自我怀疑（心里觉得害怕）；这也会导致第三个问题，畏缩不前（因而失去机会，并感到愤怒）。

你或许会注意到一件有意思的事，武术所用的一些名词和市场交易的名词很类似，像是部位、进出速度、进场时机，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以及过度分析而致停滞不前等，但这纯属巧合，因为它们在市场或交易行为出现之前，早就已经被用在武术里头了。不过，这样的巧合倒也提醒了我们，把进出市场视为作战，把交易看成与敌军对阵行动，是有其道理的。我们都同意一点，要有赚钱的机会，就得在市场这个战争游戏中采取行动才行，这是无人能否认的事实。那么成败既然是取决于行动（而行动又得靠你的“作战观念”来决定），当然就应该花时间仔细地看看行动的“催化剂”了。

第一个行动催化剂：坚定的立场

我刚才提到的第一个催化剂是——坚定的立场。这除了动作之外，还包括你的心理态度，两者相互关联。在肢体动作方面，如果在一个挤满了人的房间里，有个拥有权势地位的人走进来，你马上就能从他的姿态看出这个人的特质，认定他是受到尊敬，可以信赖的，可以从他身上学到东西，要不然就是得小心这号人物。我年轻的时候经常参加武术竞赛，在赛前，只要从对手走进竞赛场的样子，以及他们开始比划两下的姿势，就知道哪些人不好对付。他们的肢体语言清楚地告诉我，不论输赢，他们都打算拼到最后一口气；而我也知道，抽签抽到这样的人来当对手，真是倒霉。

有意思的是，我发现人的身体姿态，会对心理构成影响。很多武士的格言都提到一个观念——稳如泰山的姿态，会让人拥有顽强的意志。我在第八章谈到武士如何达到“三合一”的境界时，会讨论这对人的身体有什么影响。我们现在先仔细看看，人在心理方面的立场或态度是怎么回事。

对每件事情，都得知道自己的立场和看法是什么，这是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很重要的；也就是说，你必须知道自己要的是什么。我们常听人家说："如果不坚持什么，那终将一无所有！"在这一章开头"47 义士"的故事里，他们绝不放弃对主人的忠诚，这样的坚定立场即是最后能完成复仇计划的首要因素。对你的交易行为来讲，也是一样，必须知道自己追求的是什么，并且愿意不计一切代价来得到它。事实上，也只有如此，才能知道你所追求的是否真是你想要的。如果你为了坚持自己的想法，真的愿意承担一切风险，甚至不惜牺牲生命，那就可以确定这样的立场真是你要的。我会在第九章谈到武士的信任和直觉时，再详细地讨论有关信任理念的问题。

你的立场应该是真正属于自己的！然而，有个问题是，如何获知自己在心理上对某件事情的看法或立场？答案是，只有一个方法，而且相当简单，也就是对事情的分析，再加上观察。你必须多用心，把该做的事情做好，然后才决定自己的看法究竟是什么——没有人能替你决定！我注意到一件事，不少交易商在决定自己的交易原则和理念时，实在太过于依赖其他"专家"的建议和意见了。当然，有时候是可以参考一下别人的研究和分析结果，但还是得根据自己的情况来决定这些东西可不可用，适不适合。事实上，完全按照别人的建议来拟定立场或看法，那是最危险不过的事了。举个例子来看，我在参加日本剑道比赛的时候，是以我认为"正确"的方法来握剑和移动身体，很多学生试着模仿我的样子，但比赛的时候却是屡战屡败。原因很简单，因为我这个"例子"并不适合他们个人的体型和速度！

任何作战计划，不论是真的短兵相接，或是市场交易，要采取有效的行动，就必须要有自己的立场和看法才行，而且

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要完全根据自己的分析和观察为基础。否则，你绝不会不惜一切代价去完成它。不过，说到分析和观察，别忘了“过度分析”是第一个影响行动的绊脚石！要分析和观察的话，正确的时机应该是在采取行动之前，而不是在采取行动之时。

例如，交易商在使用新的交易系统之前，都会先用“纸上模拟”的方式，针对它的功能加以测试和分析，然后才会把钱砸下去，真枪实弹地操作。测度的阶段，是心里的想法和立场慢慢成型的时候；至少，理论上应该如此。一旦到了该采取行动，把钱投下去时，就不再是分析的时候了。这个阶段，你的交易系统传达的买卖讯号，你要么就相信，要么就不信。在武术比赛里，如果上场前心里还觉得“没什么把握”，但又希望能做出有效的动作，那就等于是以“试探性”的心态上场作战，在这样的情况下，保证你“非死即伤”。以交易的术语来讲，这表示你在采取行动的时候会“动弹不得”，甚至可能“破产”。由此可见，坚定的立场或态度，必须是你绝对相信的，而不是半信半疑的东西。就这么简单！

第二个行动催化剂：先礼后兵

我提到的第二个行动催化剂是——“先融入，再出手”的原则。乍听起来，这会让人觉得有点复杂，或让人搞不懂；事实上，这是很容易了解和运用的原则。而且，在很多状况之下，你一定运用过这样的原则了。虽然如此，我还是先解释武士是如何看待和运用这项原则的。这也许会有帮助。

我们在上一章中提过，在日文里，“气”（*ki*）这个字代表的是生命力，更重要的是，要记得世上每个事物和情况，都是取决于“气”，都是以“气”为其核心。如果你把“合”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

(*ai*) 这个字加在前头，就变成了“合气”(*aiki*)，而字面上的意思，就是“和散发的能量调和”；相对的，如果把“合”字放在后面，就变成了“气合”(*kiai*)，它的意思是“运用或集中能量”，通常是把能量用在某个地方或某个动作里。这两个词所代表的，就像是东方武术里强调的“阴”和“阳”一样，可视为互补的反义词。

在我的道馆里头，有这么一句顺口溜，可以帮助学生把这个有用的“相对”概念记在心里：

让冲突平和地收场，
记得先融入，再出手！

这就是在“合气”与“气合”之间取得平衡的战术原则。其本质很简单，在这个充满了冲突和竞争的世界里，达成目标最有效的方法，就是先跟着周遭环境的节奏走，然后再试着取得领导地位。我由实际生活和武术生涯的经验得知，毫无疑问地，当情势还在演变之际，如果能先耐心地融入环境，一定会比直接和它冲撞，更能让你有机会得到结果和好处。你每天都能从周遭看到很多实际的例子，证明事实的确如此。

47 义士当初为了松弛吉良义央和当权派的戒心，决定在一年里天天饮酒作乐，也就是运用了这种“合气”的道理，然后，到了大伙儿选定出手的晚上，以迅雷不及掩耳的速度，运用“气合”原则，攻其不备，杀进了吉良义央的大本营。也许你也知道某些人正耐心地等待机会，一旦时机成熟，就执行复仇或其他的计划。有时候，一等就是好几年，像这些武士一样，我就知道有这样的人！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“先融入，再出手”的实例：我们以高速公路交流道为例，当你延着交流道进入高速公路的车阵时，你会在前方瞄准一个目标，然后直接把油门踩到底，希望其他车辆都会留意？还是先加速，看看左侧来车，找到一个可以让你进入的空档，然后才调整车速，从计划切入的空档融入车阵（即“合气/气合”战术）？我真的看过不少人是以前一种方式在开车，根本不管别人的安危，希望你在战术方面的常识能让你选择后者，而不是前者。

再举人和人之间的对话为例子：我们都碰过这样的人，心里想到什么，马上就脱口而出，也不管听的人根本搞不懂这人是哪儿来的，为什么会讲这些话。另外还有一种人，则是只管自己讲自己的，完全不在乎别人要说什么。语言学家会告诉你，要把某个想法传达给听者，惟一有效的方法，就是先了解听者的背景，然后让自己融入那个环境里（合气）；也就是说，你最好先用听者能够接受的语言结构，逐步取得对方的信赖。然后，才能开始以较为强力的方法，把对方及其想法导引到你希望的方向（气合）。这是对外交往以及有效沟通的不二法门。

由于“合气—气合”的平衡原则适用于所有的事物和情况，因此它自然也可以用在交易和市场上。每个交易好手都晓得，必须先顺着市场的脉动和趋向，才能精确知道进场时机（合气），以及从哪里切入（气合）。一旦进场之后，就得开始构思何时出场了，而同样的原则就从头再来一遍。我认识的几个顶尖交易商，似乎都有意无意地练就了一种能够感应到市场“合气—气合”平衡的直觉，并因而让他们的操作颇有斩获。不过，我从他们的身上，也注意到一件有意思的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

事情，那就是不论他们做什么，开门也好，或是和我聊天，在高速公路上开车，几乎都会用到“合气—气合”的原则，每个动作或行为，都显示他们相当善于运用这个原则。由此你就知道这对他们在金融市场的操作有多么重要了！

几个“合气—气合”平衡的练习：当我说服了学生，让他们了解，在采取行动时，“先融入，再出手”的原则对整体心态有多么重要后，总会有人抱怨说，他们很想找机会定期练习“合气—气合”平衡。但由于整天都得坐在办公室里，根本无计可施。我听了，通常都先告诉他们，不要把“练习机会”想得太过狭窄。接着，我会建议他们做以下简单的训练。这种训练在任何地方都能做，而且对“合气—气合”平衡感的确有帮助。

先找一个白色的高尔夫球，用指尖把它捏住，就像宝石镶在指环上一样，只不过上下颠倒，面向着地板。你则坐在椅子的前缘，球握在身体前方，手臂伸直，稍高于眼睛的位置，像是要把球丢到地上一样。做法是，将球从指尖放开，当球开始下坠时，顺势把手往下移动，速度要比球快，才能把手移到球的下方。

当你的手快速向下移的时候，嘴巴同时呼一口气，并且发出“呜—嘘”的声音。当球跌到你的膝盖以下，你的手应该已经在它的下方，才能在稍低于椅子的地方把它接住。练习的时候，应该试着做到两件事：第一，你的手应该和球“合”在一起，而且几乎没有碰撞的感觉（合气）；第二，当球在中途被手接住时，应该听不到任何声音（像是“啪”的一声）（气合）。

在练习几次之后，开始会觉得无聊。于是，你可能会说：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“这根本没什么，只不过是训练协调性的练习罢了！”你说的可一点都没错，不过，在你的话里，最关键的几个字是“简单”、“协调性”，以及“练习”！其实，“合气—气合”的平衡本来就很简单；但就因为它太简单了，所以你会视为理所当然，反而看不到它隐含的意义。对西方人来说，协调性等于就是“合气—气合”平衡的意思，因为它指的是“两个或两个以上的东西或事物彼此之间保持和谐的一种关系”。最后，要让任何行为产生制约性的反应，惟一的方法，就是不断地练习或训练。因此，这是你得一直坐在那里，手里拿着球练习的原因。但如果你觉得这很无聊，那不妨去找个生鸡蛋来练习，这会变得有意思一点，而且也比较有风险的味道！

第三个行动催化剂：绝不妥协的心态

我们继续谈谈第三个行动的催化剂，也就是不论情势如何，绝不放弃的心态。这可能是3个催化剂里力量最强的一个。对武士来讲，他们的决定或是行动，都是以武士道为蓝本的。

武士道有7项道德教条，分别是忠诚、正直、勇气、为善、谦恭、诚实及荣誉。如果我们的生活都能遵守这7项准则，那就真的不错了。然而，我发现武士道及其蕴含的种种智慧，对西方人的思考方式来讲，是过于抽象了一点。因此诠释的时候难免会有太多的“灰色地带”，使得不少精义变得毫无用处。此外，光是读这些教条并了解它们的意思，并不必然懂得为什么武士光凭信守教条，就能得到行动的力量。

长期在这儿学习武术的学生，我会把武士道的教义和精神传授给他们。不过，我另外也发展出一套很容易懂的方法，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可以让人知道武士在采取必要的行动之前，是如何调整心理状态的。

武士的行动（A. C. T. I. O. N.）准则

多年以来，我在力行日本武士道精神的过程中，对自我做了相当多的观察和分析。在成功地完成高风险的行动计划后，仔细回想整个过程，我发现承担风险的人（不论是我本人，或是武士，或是全世界最成功的交易商）在开始采取关键性的行动前，总会经过6个步骤，特别是采取高风险的行动时，更为明显。为了方便了解和记忆，我把这6个步骤统称为武士的行动（A. C. T. I. O. N.）准则。

这6个字母的缩写，分别代表6项武士行动准则的关键字。对承担风险的人来说，这几项准则在行动前的准备阶段，是至为重要的。虽然这些准则的前后顺序，是根据它们出现在脑子里的先后来安排，但对整体的行动心理来讲，每一项都同等重要。以下就是武士的行动准则——

接受（Accept）：在进场对决之前，先接受所有可能的损失！

集中（Center）：让自己的身体、心智，以及精神合而为一！

信任（Trust）：信任自己的武士技能和直觉！

想像（Imagine）：用心灵之眼清楚地想像成功的景象！

惟一（Only）：只存在于当下，以控制心里的恐惧！

绝不（Never）：一旦开始行动，就绝不停歇，也不往回看！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

相信我，如果你能把这些准则深深地记在心里，那一定非常值得。如果你愿意，它们可以让你一生都受用不尽。当你在生活里必须采取行动之前，不论目的为何，都会发现这些理念可以让你的内心有个万全的准备。特别是当你在金融市场承担风险时，其作用更为明显。另外，当情势的发展不顺利时，它也可以做为“自我诊断”的工具。你只要在思考如何处理某个特别状况时，诚实地面对自己，然后参考一下武士的行动准则就行了。如果你真能诚实地面对问题，那很快就会发现到底是哪些心理或态度上的缺失，使得情势的发展未能尽如人意。

深入了解行动准则，让生活出现转折

我知道很多学习武术的人以及市场交易商，虽然只浏览一下武士的行动准则并接受粗浅的诠释，却能从头到脚全面调整了他们处理事情的方法。这是很有意思的现象。如果我们能真正深入地理解这几项行为准则，那结果又会如何呢？会不会让我们了解更多，并且提高成功的机会？我发现的确如此。因此，在接下来的六章里，我会把这些行动准则一个一个拿出来讨论，一方面看看它们真正的意义是什么，另一方面也和你们分享过去几年来我所观察和经验的很多道理。

我在本书的引言里就说过，在我教过的专业人士里，交易商和其他在金融市场承担风险的人，最有可能把武士道实际加以运用，并因而得到好处。同样的，我也相信，如果你能善加运用武士的行动准则，并且在态度上有个坚定的立场，再加上“合气—气合”平衡的战术原则，那你一定能够转化你的交易和投资行为，并有效地发挥武士的精神！现在，让

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们继续往前走，进一步了解武士的行动准则，看看我们能从中学到什么。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易商的实际案例

这听起来也许很傻，但每次收到外国寄来的包裹，我总会觉得很兴奋。如果寄件人的名字和地址是以前从未看过或听过的，那感觉就更强烈了。我想，这辈子大概永远改不了这个习惯吧！或许，这是因为我小时候相信真的有圣诞老人，也相信牙齿掉了之后，捡起来放在枕头下，小精灵就会出现的神话，才让我有这种习惯。但不管原因是什么，在 **1992** 年 **7** 月的某一天，我收到一个从澳洲寄来的很有意思的包裹，上面注明着“内附照片，请勿折叠！”我到现在，还记得当时那种兴奋的感觉——

包裹打开之后，看到一张 **8×10** 吋的照片，颇引起我的兴趣。照片里的主角是一群年轻的足球队员，后头还挂了个旗帜，上面写着“行动（A.C.T.I.O.N.）包装者队——**1991** 年区冠军”，这张照片马上就引起我的好奇，于是赶紧把里头的信打开。写信的人是住在悉尼的 G.S. 君。他在信里说，他有个朋友担任交易商，有次在洛杉矶举行的期货交易研讨会里听过我的演讲。后来，他的朋友大概是拿了一份我在会场发的“武士行动准则”小海报，再连同其他的会议资料一起拿给了他。

他说，行动准则的理念虽然简单，但却传达了强而有力的讯息，因此马上就吸引他的注意，同时，他还把那张海报裱起来，挂在家里的交易室里，很容易就可以看到。这么做之后，每当遇到情况不如意的时候，只要抬头看看那张行动准则，就能明白当天什么地方出了错。他还表示，这张行动准则的出现，除了对他市场的绩效造成影响外，也马上改变

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了他个人的生活态度。几个星期之后，有一天他忽然领悟了一件和行动准则有关的事情，也就是任何一种两军对峙的状况，都可以运用准则里的理念，特别是运动比赛！

于是，他把那张海报拿了下来，复印了15份。原来他除了平常的工作以外，每星期还拨出3个晚上，担任某个青年足球队的教练。这支球队原来的战绩并不出色，于是，他把复印下来的东西发给每位球员，并要求他们都记住那6项行动准则，尔后每次练习球之前都要默念一遍。练完球之后，他还会找几个队员出来，把自己对其中某个准则的想法说给大家听。在球员们记住了这些准则，也了解其中的含义之后，他更把球队重新命名为“行动（A.C.T.I.O.N.）包装者队”。他说，球员们下定了决心，每次比赛都要让对手知道他们的厉害，而新的队名正反映了这样的精神。

根据他信里的说法，到了球季结束时，他们的战绩简直好得不得了。上一季结束时，他们还排在该区的倒数第二名，而这一年则打到第一名！于是，在球季结束的时候，由于他们实在太高兴了，便问他能不能把该队获胜的照片寄一张给行动准则海报上的“那个武士家伙”，而他就真的这么做了！

他在信的结尾这么写着：“这证明了一件事，不论对年轻的足球队员，或是屹立不摇的武士来讲，真正的武士精神都具有极大的潜力，能让人获得成就！他还说：“看来，在国际金融市场从事交易也好，或是在球场上面对前一季的冠军（悉尼袋鼠队）也罢，只要有个好的行动准则，以及执行的意愿和能力，那胜利就必然是属于你的！”对于这样的说法，我完全同意！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第七章 面对现实

武士道物语

据说在德川幕府时代，有一天德川家康决定为几个技术较差的武士找个师父，教导他们剑道。于是，德川家康恳请一位当地颇具声望的剑师，希望由他来担负教导的任务。

到了指定的日子，这几位武士在院子里集合，等着接受剑师的询问，然后才开始训练。剑师走到这些被认为技术不佳的武士中间，突然注意到里头有个人感觉很特别，于是就盯着他看。剑师对他说："先生，你显然不是剑道的初学者，因为很容易就看得出你是个高手，有那股气势。是不是有人故意派你来这里愚弄我？"

这位武士听了，回答说："大师，我向您保证，我对剑道绝对没有什么高深的技术或知识。我到这儿的原因，是希望能向您请教，接受您的教导，希望有一天能为德川家康贡献更多的心力。"他强调，"我绝对没有意思要欺骗您！"

剑师追问道："如果真是如此，为什么我会从你身上感受到一股非常强劲而又坚定不移的力量？"

武士回答说："我不晓得！"他接着说，"事实上，我从小

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就因为对剑术一窍不通，而成为整个家族的羞耻。有人告诉我，以我的剑道水准来看，最好是随时等死，因为我必定会在第一场决斗就被人干掉。我不知道该怎么办，每天我都会想像自己死亡的细节……怎么个死法……有什么感觉……可能发生的方式……为了幕府有幸奉献自己的生命。经过一段时间之后，我已经完全接受自己终归一死的事实了；而在接受了这样的事实之后，似乎对死亡已经全然没有恐惧。大师，您从我身上感应到什么的话，这是我惟一能想像的答案了。”

剑师听完之后，示范了两招他最偏爱的剑道攻击技巧，然后就把自己所能授与的最高段的剑术实力证明，颁给那位心中毫无畏惧的武士！当天上午，他就让这位武士回到德川家康的身边，继续为其效力。

上场作战之前，先接受所有可能的损失

武士的行动计划共有6项准则，而这是其中的第一项。虽然对武士和市场投资者来说，这6项准则都同样重要，但头一个准则可以说是其他几项的基础。日本禅宗大师，同时也是著名哲学家的铃木大拙（D. T. Suzuki），曾经被引述说过："接受与否，正是决定悲喜的分界。”我非常同意这句话。

在你认识的人当中，有多少人因为无法接受行为带来的影响，并从中得到教训，而让日子过得很悲惨，还把周遭的人一起拖下水呢？这些人没办法接受失败的事实，也无法从失败中学习；相反的，他们把自己的过错放在内心里，让它们成为人格的一部分。这么做，使得问题更形复杂，不仅丧

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

失了自尊，也失去了自信！但对你我来讲，这样的情况是不应该出现，也不会出现的，因为武士不会笨拙地把情绪埋藏在内心深处，也不会对是非做出错误的判断！

真正的问题在于风险

这里所谈的问题有点哲学的意味，但我的用意倒不在于接受“所有可能的损失”，而是接受“风险”。我想，当一个人在某种状况下面对既有的风险，并接受了这样的风险，就表示这人也同时接受了所有可能蒙受的损失。因此，我们首先应该讨论的是对风险的领悟。风险是推动世界前进的重要因素，过去如此，未来也一样。同时，我们还应该了解，对世间的万事万物而言，风险扮演着多么重要的角色。人类所获得的重大成就，都是某些个人或群体在面对严峻困境时，仍然坚持自己所追求的梦想或远见而产生的。同样的，如果你想在市场交易或金融投资方面获得成功，就得接受这样的理念才行。

很多年以前，有位日本师父给我上了一课，让我了解接受风险和损失的重要性，他的话至今仍深深地留在我的脑海和心里。

师父留意到我和对手进行空手搏击的时候，总是只想到防守，而没注意到攻击的机会。于是，他把我叫过去，走到黑板旁边，告诉我说：“世界上有两种人——第一种人是属于认命型的，他们只能且战且走，一生的时间和精力都在应付命运抛给他们的境遇，而剩下来的，则是活多少算多少；第二种人则不同，他们勇于向生命挑战，只要机会一出现就绝不放过，因而能够掌握人生的走向，并且享受胜利的果实。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

说完后，师父在黑板上写了一个字，并解释道："这个字是'险'，但它和你们英文的用法不同，它代表的是一种观念的意象。你看到的这个字，意思是'顺着危险而来的机会'。如果这个字是用英文写出来，你一定会想到放慢脚步，如履薄冰；但看到了黑板写的这个字，你反而会想到急速地前进，就像风一样。你是个刚开始成长的年轻武士，在场上作战的时候，得让自己动起来像风一样。没错，你得接受随时可能会被对手击倒的事实，但任何一个战术性的攻击机会都不要放过，应该充分利用。"

就像我说的，几年以来，这段训诲一直深深地留在我的脑海里。我这辈子碰到过无数次高风险的状况，每次都觉得师父的话非常受用。从他的教导里，我领悟到两个放诸四海而皆准的道理，想在这儿提出来，供你们思考和吸收。

风险越高，机会就越大

第一个不辩自明的道理是，不论哪种状况，风险的程度有多高，机会通常就有多大，几乎没有例外。在武士的通则里，也提到了风险和报酬的关系，我会在第十四章谈到武士定律时，再说明这一点。换句话说，世上没有任何一种机会是不带风险的，这是个不变的事实！你或许不喜欢这样的安排，但还是得学着接受这个事实，而不是去排斥它！

面对现实，是最好的办法

从这里，可以接着谈我领悟的第二个道理，过去和交易商接触的经验，让我对这一点的体会特别深。我发现，并不是每个人都相信或接受这个事实——风险和回报是成正比的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

——这让我感到很意外。我碰到过一些自认为可以避开风险而直接得到报酬的人（我打赌你也碰到过这样的人），这等于是自己骗自己。他们通常认为，只要事先采取各种防卫性的避险措施，就能达到目的（但结果往往未如原先的预期），而不去想办法采取理性的攻势或行动计划，以充分掌握机会。换句话说，他们把宝贵的时间和金钱都用来寻找护身符了。然而，他们终究会发现，危机只不过是转换成另一种形式而已，并没有消失。

这些不认同风险和报酬成正比的人，通常也会和我争论，因为他们怀疑“接受所有可能的损失”这套说法到底有没有用。他们的看法是，接受所有可能的损失，这听起来像是失败主义，而且是最糟糕的一种。他们最常提出的论点是，“上场作战的目的是为了求胜！如果在战争开始之前就接受失败，那等于是自己打败了自己。”当然，如果我们的想法局限在传统的“积极思考”那种通俗的心理学说词，那我们也得同意这样的论点。还好，事实并非如此，更何况这和所谓的积极思考根本不相干。我们要谈的是如何获得行动的能力，而惟一能让人得到能力的方法，首先要去除心里的恐惧和压抑。由此可知，只有乐观地接受所有可能的损失，才能让我们面对危机，并采取有效的行动。

3种“接受现实”的心态

我们从这里，可以谈到另一个有趣的观点。这对你在思考“接受可能的失败”时，是很有帮助的，而且还可能解决某些人对这个问题感到的困惑。信不信由你，有3种“接受”的心态，每一种都会产生出不同的结果——有些是正面

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的，有些则是负面的。

其中，第一种是乐观地接受，第二种是悲观地接受，而第 3 种则是抱持着无所谓的心态。这 3 种心态都值得仔细讨论，为了让你们能清楚地了解，我在解释每一种心态时，都会举个简单的例子来加以说明。而我举的例子，都是从自己偏爱的环境里观察到的现象——也就是赌场里的“21 点”游戏！我们假设有 3 个人，同时坐下来玩这个游戏，他们的情况都不相同，心里对“接受”心态也不一样。我们来看看这些差异会造成什么不同的结果。

乐观的接受者

乐观接受的心态，是指你在心有所求的同时，也真正面对着风险以及可能出现的损失。不过，你心里的情绪和念头，则完全投注在成功达成任务上。大多数成功的风险承担者，在执行必要的行动之前，以及采取行动之际，都是抱着这种接受的心态。

我们的第一个赌场玩家，走到专门玩“21 点”的位置，口袋里放着 1000 美元的赌本。他换了 500 美元的筹码，但把停损点设定在 300 美元。坐定了以后，他知道自己最多可能把 300 美元全部输掉，但为了想上桌玩几把，并且还可能赢点钱，因此接受了这个风险。事实上，他想做的正是赢钱！由于他事先已经接受了可能输钱的事实，因此可以很有信心地玩他的 21 点，并且相信自己的直觉，比较没有顾忌。他想赢，而且觉得自己会赢（因为他拥有武士的心态），但他也知道那 300 美元有可能保不住。结果，他今晚“手气”不错，最后幸运地赢了好几百美元回家。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

悲观的接受者

悲观地接受，意思是说，一个人接受了风险和可能的损失，但却是以一种认输的态度来接受。有这种心态的人，通常都会这么说："噢，管他的，先让这事儿过去了再说！"很明显地，这样的心态必定会导致失败。事实上，人拥有一种难以置信的力量，有时候心里怎么想，事情就会怎么演变。因此，凡是和这种态度有关的，都会让人往坏的方向想，甚至导致负面结果的出现。每个人都拥有那种不可思议的力量，只不过有些人知道，有些人不知道罢了。我会在第十章讲到武士的想像力时，再加以解释。

我们的第二位赌客也到了现场，口袋里同样放着 **1000** 美元的赌资。问题是，这是他最后的 **1000** 美元。同时，他还必须赢 **500** 美元才行，因为有个 **1500** 美元的房贷要缴，而且已经过期了。和第一位赌客一样，他知道自己可能会输钱，也接受了这种可能性。然而，他却忽略了实际的状况——他其实是输不起的——而这就是他翻不了身的原因。

他想在手里握着一大把筹码，因此把 **1000** 美元全换掉了，然后开始玩牌。头几手玩得很顺，让他顿时觉得有希望，但接下来的几局却每况愈下，眼看着自己的钱越来越少，心里觉得害怕，急得像热锅上的蚂蚁。这时，莫名的恐惧涌上了心头，他在输了之后，丢下更多的筹码，一心只想翻本。不过，那种悲观的接受心态，却让他心想这次可能会拿到一手"烂牌"。果不其然，他真的拿到了。后来，他试着换个位置坐，但似乎人到哪里，"运气"就跟到哪里。很快地，他发现自己赔了 **900** 美元，于是很沮丧地站了起来，离开前嘴里还

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

咕哝着："妈的，我早就知道会这样！"

不在乎的接受心态

现在，我们来看看这种接受的态度。不在乎的心态是非常有力量的，但却极为少有，和别人完全不同。这种接受的心态，通常是在感觉不到风险的状况下采取行动而出现的——其中关键的字眼是"感觉不到"。我的意思是说，风险和报酬成正比的观念是非常个人化的，每个人的情况都不同，完全要看个别的状况和能够动用的资源多寡而定。

例如，一个已经破产的人，可能会为了得到1万美元，而不惜拿自己的生命为赌注。但对拥有20万美元的人来讲，要他为了那么"少"的钱去干这样的事，根本连想都不会想。我们再从另一个角度来看，如果某个人有2万美元，那么要他拿100美元去赌，看看能不能赢100美元，他可能连眉头都不会皱一下。但如果他手上总共只有200美元，那就绝对不会因为可能增加个5成，而把所有财产的一半拿来当赌注了。

由此可见，凡事都是相对的！现在，我们来看看第三位赌客的情形，并思考一下当人抱着不在乎的接受态度，会有哪些有趣的差异出现。

这位赌客是个成功的生意人。事实上，他算是个亿万富豪。这天，他决定不到办公室去，只想到赌场来轻松一下，享受这儿的气氛，并且小输小赢一番。他同样也有1000美元的赌金，一边把钱全部换成了筹码，一边和前面两位赌客以及庄家随便闲聊几句。开始玩的时候，他态度轻松，神色自若，一副输赢无关痛痒的样子。除了看着手里拿到的牌，还分心注意一位长得很标致，负责端饮料的小妞。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

另外两位赌客觉得，这第三号赌客似乎每玩 3 局，就能拿到致胜的 21 点，赢钱的机率实在太过频繁。因此庄家还得想办法把他的注意力从女侍那儿拉过来，才能把赢得的筹码拿回去。就像魔法一样，他的手总是能拿到好牌。在他还没搞清楚状况之前，就已经赢了 1500 美元。同时，由于他和新认识的女侍发现彼此都嗜吃牛排，于是拿起那叠赢来的钱，一起往牛排馆那儿走了。

从这几个比喻的例子可以看出来，3 位赌客都接受可能亏损的事实，但方式却各有不同。不过，乐观的接受态度才是武士的学习目标。当然，想把武士精神用在交易上的人，也应该如此。例子里显示的 3 种接受态度，似乎导致了不同的结果，端视个人的心态而定。其中，乐观的接受心态是最可靠，最能重复演练的。它所呈现的可能性，同时也是 3 个里头最多的（我们会在第十章详细讨论这个问题）。

自己的看法最重要

从这些例子里，还可以得到一个重要的观点，希望你们能永远记得。那就是——你接受风险和损失的能力，主要是根据自己对风险和报酬的观点和评估来决定，而不是别人的看法。在金融市场承担风险的人，更应该禀持这样的立场，我已经在几个例子里谈过这点了。

我个人的经验是，如果下注的资金只占所有“财库”里的 30%，或不到这个比例，那就最能保有这种乐观的接受心态，不论是在赌场里玩牌，或是在市场上交易都是一样。这样的话，就算是先前蒙受了损失，也保证还有实力随时可以上场扳回一城。当然，你在这些问题上，必须根据自己的感

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

觉去拿捏。我相信你一定能做出理智而实际的选择。

我谈了这么多，主要是提供你们一些想法，让你们更清楚地了解自己和所处的环境，以及是以哪种态度来面对风险和损失。就像我在本章开头所说的，只有真实地接受风险和可能的损失，才能让武士的另外5项行动准则发挥作用。你应该记得，世界之所以能不断地前进，主要是因为人们愿意承担风险，否则的话，可能连运用的机会都很少了。因此，我们应该欢迎风险，拥抱风险，并且真心地接受它在事业和生活方面的影响与重要性。如此一来，你一定会了解什么是武士的态度，并因而提振自我的能力。同时，你会发现自己能以真正的武士精神，来面对生活和金融交易所承担的风险。

武士的祈祷

在我们准备往下讨论武士如何让“身体—心智—精神”达到三合一的境界时，我想先和你们分享一点东西。有位牧师曾经参加过我的训练课程，他自己也是个交易商。有一次，他送了一块很漂亮的匾额给我，上面刻着一段祷文。他那种肃穆的祈祷方式，似乎让宗教信仰和武士心态能够相辅相成，产生了共鸣。为了对这位见识深远的人表示感谢，我把这段祷文写下来供你们参考，或甚至加以运用：

上帝，请赐给我力量，让我能平静而自信地面对风险；
赐给我智慧，来接受可能出现的损失；
也让我在精神上拥有信仰，知道凡事都有其更高的用意！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易商的实际案例

住在新泽西州西卡德维尔的J.W.君，当初是为了克服他所说的"因为非理性的恐惧而不敢采取行动"，才来参加我的训练课程。他本身是个专业的脊椎指压治疗师，好几年来，一直称职地协助病人解除身体的痛苦和不适，因此对自己很有信心。他却一直搞不懂，为什么在金融交易上会如此缺乏自信。

在我们参加禅修的过程里，他似乎真正掌握到了武士心理的本质。由于他买卖标准普尔500指数的工作才刚起步，因此一想到回家后就可以把这里所学的实际加以运用，好像真的很兴奋的样子。事实上，在训练课程结束后的几个月，通过课后的追踪考核，我知道他做得非常好，后来也再沟通过一次。但过了几个月之后，我从另一位参加过训练的人那里，听说他的老毛病又出现了，而且很严重，不敢进场采取行动。于是，我打了通电话给他，想知道到底是怎么回事。

他似乎很高兴接到我的电话，但又好像很不好意思，因为没主动打电话给我，让我知道原来的问题又来了。为让他安心，我先要他不要介意，尽可能把问题详细地说出来，看看能否找到解决问题的线索。

他先告诉我，连他自己也搞不清楚发生了什么状况。因为在训练课程结束后，他在交易方面一直做得很不错。事实上，正因为他实在干得有声有色，因此他的父亲和某个一起读医科的好朋友，也要求他帮他们操盘。这个时候，他表示，真正让他觉得困扰的，倒不在交易的时候再度觉得恐惧和犹疑不决，而是真的不想在这个过程里让父亲和好朋友感到失

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

望。听他说完之后，我想我已经知道问题在哪里了。

其实，他本人和交易状况都已经产生了变化，但由于置身其中，反而看不清究竟发生了什么事！他在结束训练课程时，知道进场前应接受所有可能的损失，这是很重要的。也因为有了这种新的认识，因此刚开始用自己的资金交易时，做得相当不错！但他却忽略了一件事，也就是在帮父亲和好友操盘时，并没有用同样的心态去承受风险，也就是他们的钱也可能会出现亏损！因此，他原来能很有自信地进场交易，并以武士的精神接受可能的损失。但在替别人操盘的时候，却又做不到了。

当我把这样的观察回复给他时，你几乎可以感觉到他的脑子灵光一现，心中的大石头也顿时落了下来。他立刻认定我的评断正中下怀，而且有点不好意思地说，如果还想在交易时把潜力发挥到极致，惟一的方法，就是把父亲和好友的钱还给他们——至少目前得这么做。

令人高兴的是，前一次和他聊天的时候，他已经恢复过去那种很有自信的交易了，而且还有不少斩获。我们本来就知道他是有能力做得到的。也许有一天，他也可以代人操盘，谁晓得呢！可以确信的是，如果真有这么一天，那毫无疑问地，他必定知道要先接受所有可能的损失，包括自己和别人的在内——惟有如此，才能在情绪压力那么大的交易过程里，不断过关斩将，获得胜利！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第八章　三合一境界

武士道物语

学生端坐在平坦的大石头上，风吹拂着脸庞，感觉冷飕飕的，带着点湿气。太阳刚越过地平线，正缓慢地升起，几道金色的光芒穿过了微薄的晨雾，透着一股神秘的气息。这景象看似宁静而壮观，但更令人叹为观止的，则是橘红色的光芒照在剑道大师脸上的样子——他正在数呎之外，跪坐在地，神情静肃而专注。

大师身着盛装，全套传统战士的打扮，和封建时代的武士一模一样。对学生来讲，映入眼帘的景象感觉不像真实的。时间似乎并不存在，就仿佛看到了古代的鬼魂或幽灵的感觉，或像是被推回到700年前的日本历史里。总之，这位学生的直觉告诉他，自己所亲眼目睹的，其重要性之高，力量之大，是他那没什么经验的脑子还无法体会和理解的。

他从岩石上有利的位置往下望，看到大师以传统武士的姿势跪坐着，并且平顺而从容地运用“腹式呼吸”法，左手握着一把锋利无比，已经有300年历史的剑，安稳地插在擦拭过的长鞘里。他挺直着背，抬起头，眼神慑人而清亮，完

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全不受外界干扰。

大师打从天刚亮，就一直这么全神贯注着。学生两眼盯着他看，慢慢地明白了大师到底在做什么。太阳光照射过来，穿越树上的叶子，叶片的边缘形成银白色的光环，露珠和雾气也开始凝结起来。看得出来，大师一直专注地看着某一片叶子。这片树叶在大师前面，相距约 **4** 呎，大概在眼睛上方 **2** 呎的位置，有颗小小的水珠慢慢成形，随时会从叶尖往下滴落。当水珠越变越大之际，大师的体内很明显地感到有股能量升上来。事实上，感觉起来就像即将打雷之前的样子。

突然间，状况发生了！当水珠脱离了叶尖，开始往地上滴落时，原来肃穆而沉着的剑师，忽然爆发了极大的能量，动作快如闪电。他用右脚支撑身体向前，同时手里的宝剑出鞘，划破长空，以极快的速度劈向掉落的水珠——顿时，闪闪发光的剑锋漂亮地穿破水珠，让它即刻回复到原来的雾气状态！

在完成了圆弧形的劈砍动作后，大师先毫不费力地让剑在手指间快速旋转，忽而转变旋转的方向，最后又快又准地让剑滑回剑鞘，就像当初拔剑一样。整个过程发生得极快，大部分人恐怕连一口东西都还没吞下去，就已经结束了。剑师很快地回复跪坐着的姿势——身体、心智及精神也再度合而为一——就像什么事都未曾发生过一样！

至此，大师的晨间训练结束了。他站了起来，走到学生所在的岩石上头，开始对学生说了一段话，这是大师整个早上惟一开口的一次。但在学生听起来，却犹如过去 **30** 代的武士们，以有力而又含意深邃的语调同声开口说话一样。他说："真正的武士道，不只在于能够打败对手。对武士来说，最重要的是自律和自制的精神。为了战胜迎面而来的对手或各种

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

状况，你首先必须要让自己的身体、心智以及精神合而为一！接受武术训练的最终目标，就是要在面对困境、危险或是恐惧的时候，仍然能够维持三合一的状态！而身体、心智和精神的结合，正是武士达到这种境界的惟一方法！”

让身体、心智以及精神合而为一

这是武士行动计划里的第二项准则。我在前面已经提过这个观点，或许你可以判断出来，从肉体的角度来看，这是整个计划里最重要的部分，也是武士道的重点所在。你会发现这一章在书里所占的篇幅最大，涵盖的范围也最广，其原因即在于此。由于它的篇幅较长，所以我在谈到各个重点的时候，会不断把整体的观点再做说明，让你们对这个重要议题的轮廓能加以掌握。

重新审视三合一的境界

我在第三章曾仔细说明过，对武士来讲，最重要的技术就是不管在任何地方或时间，都能让自己的身体、心智和精神合而为一，并汇集于“三角地带”。想把武士精神用在市场交易的话，也是如此。为了让你记得这个重要的理念，不妨先把我在第三章要你画的那张“三合一”图表拿出来，

看着图表，会发现在三角形的中心位置有个大黑点，而3个顶点则分别划着3个看起来像气球的圆圈。其中，左下角的那个圆圈代表的是身体，右下角的圆圈代表心智，而上面的圆圈则代表精神。同时，你应该也看到我要你怎么把这3个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

圆圈往三角形的中心移动，让它们在中心点的位置相互重叠。

最后，你的图表看起来应该是在三角形里画了个很大的圆圈，代表着原来那3个圆在中心位置合而为一。你应该还记得，这正表示你的身体、心智以及精神已经汇集成一股力量，而整体的效果大过了个别部分加起来的总和！由于整体过程的完成和身体的状态有关。因此，你的学习经验正进入了一个关键而又具有转化作用的阶段。

该是动动身体的时候了

到目前为止，我所讨论和传达的理念，都是关于如何发展武士的心理、思考原则以及心态方面的。换句话说，都是必须动脑筋去想的东西。不过，在学习武士的三合一状态时，除了得用脑子去“想”之外，还必须用身体去“做”一些事情，才能获致心里想要的结果。我之所以称它为“具有关键性和转化作用”的阶段，原因是这种经由亲身练习去体会三合一境界的过程，可以把抱着“玩票”心态的学生，和真正想把武士道用在交易上的学生区分开来。因此，我想看看你们到底行不行。能否在读完这章之后，勉强自己动动身体，试着做做，看我所谈到的几个让人进入三合一境界的机制。这些方法在过去几个世纪的武士经验里，都已经被试验过了，而且证明的确有效。

在三合一图表里加上重要的东西

现在，再把你的三角图表拿出来，我要你在上面加上一些很重要的东西。如果3个顶点（以及上头的圆圈）分别代表身体、心智和精神，那么三角形的3个边，就代表着武士

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为了达到三合一境界，而在肉体上调整的3种过程。

让武士进入三合一境界的3个技巧是：

1. 把身体的重心压低，动作都由丹田出力。
2. 以丹田为中心，做腹式呼吸。
3. 禅坐。

在三角图表里，连接身体和心智的那条线写上“腹式呼吸”。然后，在右边连接心智和精神的斜线，标示上“禅坐”。最后，在左边连接身体和精神的斜线上标示“保持重心，丹田出力”。我会分别就这3个方面仔细加以说明。请先记得一件事：要达到三合一境界，这3个过程都是必经的。如果遗漏或忽略了其中任何一个，那你的整个精神状态就会失去平衡。

如何维持重心并正确地使力

在所有的武术技巧里，把重心压低是最重要的原则之一，同时也是能否正确地运用某种技术或动作的关键。不论进行战斗或商业活动，都是如此！我有很多学生把武士精神用在市场交易上，发现这个观念对完成交易的确有很大的价值。特别是在市场风险很大，或是行情波动十分剧烈的时候，更能发挥作用。这项原则指的是你保持身体姿势的方法，特别是在执行战术行动的时候。同时，它也牵涉到你能否找到身体的中心点，以便在做任何动作之时，都能从那里开始使力。

达到这项要求的方法，可以浓缩成以下3个基本原则：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1. 保持身体垂直。
2. 维持中心点稳定，并由丹田使力。
3. 把身体的重心压低。

这几项原则都很容易做到，而且只需稍加练习，很快就能成为习惯。不过，我在这里还是稍加解释，以便你正确地练习并享受其好处。

第一项原则：保持身体垂直

想像一下，假设在你的头盖骨上方绑着一条绳子，一直下垂到膝盖，然后再在绳子的尾端绑上一块砝码。绳子和砝码从头部开始，顺着身体的中心向下到膝盖的地方，可以自由地摆动。现在，这个像是“铅垂”的东西，随时都让你知道身体有没有保持垂直了。同时，这个在内心想像的工具，也让我的武术学生明白，在战斗的时候应该如何保持正确的姿势，以及重心该放在哪里。当然，这个工具对其他的姿势来讲，也同样很好用。

这个想法其实很简单，但如果你从来就没注意到它的重要性，就很容易忽略掉——不管你人在哪里，或在做什么，这个“铅垂”都应该吊在你的两个膝盖之间。意思就是说，你的头应该在两肩的正上方……，你的肩膀应该在心窝和躯干的正上方……，你的身体应该在腰部和臀部的正上方……，而你的两只脚（不论是分开或靠拢）则应该稳固地支撑着整个身体的上半部。如果身体有任何部位偏离了中心位置，就不能和内心想像的那条绳子成一直线了。

对大多数人来讲，姿态上最常犯的错误，通常都和头部、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

肩膀，以及背部的相对位置有关：如果头和肩膀向前倾斜，那么铅绳的位置就不对了，会垂在两脚的前方。相反地，如果背部向后弓的幅度太大，头和肩膀就会后倾，而铅垂就会跑到两脚的后面去。由此可见，不论什么时候，只要铅垂的位置偏左、偏右，或在两膝中间的前方或后方，就表示你偏离了中心。惟一的例外，是你在坐着或跪着的时候。在这个情况下，你的臀部和腰部就取代了两脚的位置，而铅垂的中心点（你可以想像那条绳子会变短），则变成在脊椎或直肠的底部。

让身体保持正确的姿势，这么做的好处是显而易见的，但它同样也会对人的心理和精神带来好的影响。不过，如果我不说出来，或许你就不会留意到了。

正确姿势的物理作用：我在第三章已经解释过，武士们明白世间的万物都存在于简单物理（身体）、超物理（心智），以及形而上（精神）等3个层次。以简单物理的角度来看，正确的姿势自然会让身体各个部位在和谐的状态下发挥作用。不过，你可能想像不到，当你站着、走路、坐着，或是跪着的时候，如果能保持正确的姿势，那么超物理的作用也会让你更有自信，情绪更平稳，态度上也会更专注。第三章里，已经提过身体的姿势和心理态度之间的关联性。我在道场教学生的时候，头一个提到的原则，就是要他们把身体保持正直，其原因就在此。如果有人缺乏自信或自尊心，只要教他练习让身体保持端正，人就会变得不一样了。

不论是简单的物理层次也好，或是超物理的层次也罢，身体保持正直所能得到的好处的确都很重要。不过，我在这儿真正想强调的，还是在形而上的层次所能获得的好处。我已

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

经试着让你们了解一个事实，那就是世间所有事物的核心，都是凝聚在一个“气”（生命力）字。在日本，保持姿势正确的观念，是和“直觉”或是“心灵深处的感觉”相通的。因此，身体的各个部位维持正直的姿势，也就是让身心的力量和整个的精神世界及其内在包含的一切，都能取得一致的关系，其中也包括市场在内。在遇到重要关卡时，例如某个具有杀伤力的数据突然公布了，武士的那种正直而凛然的姿势，就能让他凭着直觉去“解读”突发的状况，并能从丹田那里产生一股力量，以快速而有效的行动来加以反应！这就让我们谈到第二项原则。

第二项原则：维持中心点稳定，并由丹田使力

合气道大师东平浩一（Koichi Tohei）曾经说过：“如果把整个宇宙天体浓缩汇集成一点，那就是位于下腹部的丹田。”所有的亚洲文化流派，都把肚脐眼以下 3 吋的那个小圆点，视为灵魂或精神的中心，这个位置就叫丹田，也就是生命力量的来源。如果你稍微用点哲学的观点去思考，就不难理解这种想法的意思及其重要性了。

我在前面几章已经提过，东方和西方宗教思想的主要差异之一是：西方的观点认为，上帝、天堂，或是宇宙，是存在于“外面”的某个地方，而你则生存在整个宇宙的周边，彼此是分隔开的。相对的，东方的宗教思想则认为，神祇、上天，或是宇宙是存在于“内在”的，而你是活在中心的位置，一起共生共存着！举个例子来看，如果你在纸上画一条线，那么数学家和物理学家会说，这条线的两端都是无限延伸的。那么，线的中点或中央位置究竟在哪里呢？答案是——不论你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

站在哪里，那里就是中心点。因此，你的内在也必须有个整体世界的认知中心，而这个中心点就是你的丹田。

维持自己的中心点其实很简单，只要知道有这么回事就行了。你在采取任何动作时，都必须把这个中心点视为力量的来源。我在帮助武术专家或运动选手提升他们的表现水准时，总是不厌其烦地强调这一点，要他们把每项技巧都以丹田为出发点，并且以丹田为使力的轴心。在了解了这个观点，并加以运用之后，他们在技术和表现的层次，通常都能看到明显的进步。

举个实际的例子：我有个内弟名叫约翰，在我认识他以前，他就一直认真地把心力放在打网球上，已经有好几年了，一心希望有朝一日能成为职业选手，最后成为一名专业的网球教练。他的身材相当瘦长，但我一眼就看得出他极有潜力，应该能达到自己的梦想。我相信只要他在发球和防守的时候，能把更多的力气放在丹田的位置，应该就能做得到。

于是，他开始练习让身体保持正直，并且让丹田的力量自然地融入网球的节奏里。大约过了一年之后，他在球场上的表现突然大放光彩，潜力发挥到了极致。我感到很骄傲，因为他后来不仅成为一名颇有成就的网球选手，也加入了美国职业网球教练协会，并且在某个大型的训练计划里担任指导的工作，相当受到尊敬。现在，他也把保持身体正直和运用丹田力量的原则传给了他的学生。

现在自己做练习：如果你想自己练习让身体保持正直，并且运用丹田的力量，其实很简单，而且在做任何动作的过程中都可以练习。只要记得不管做什么动作，都从丹田来运气就行了。也就是说，不论是从房间的某个角落走到另一个角

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

落，或是从椅子上站起来，或是其他什么动作，只要开始让你动起来的那股力量“源头”是从丹田出来的，那就对了。

另外，如果你想把卡住的罐子打开，把销得死紧的六角形螺丝帽放松，或想把某个很重的东西推开或移走，你都可以运用丹田之力来做这些事情，你会发现这更有意思。在这些状况之下，你会真正地感受到丹田的力量和效果，特别是当保持身体正直，并且把重心压低（我接下来就会谈到这个）的时候，效果更是明显。或许你还没办法看出这样的动作和金融投资到底有什么关联性，但我保证两者绝对有关系，而且到时候你一定会碰到的！

第三项原则：把身体的重心压低

刚开始的时候，可能很难理解人怎么可能把身体的重量“放”在某个地方，更不容易弄懂的是，就算人真的能做得到，又为什么要这么做呢？的确，多数人最常担心的，正是如何才能把下半身的重量给去除掉。对这些人来讲，要把重量“保持”在那里（指的是身体的下半身），这样的原则实在令人望而却步。不过，他们之所以会有这样的感觉，纯粹是因为误解了这项原则的真正意义和目的罢了。

所谓把身体的重心压低，其实是一种心理的原则，也就是你为了增加稳定性并改善身体的姿势，而在心里“认为”自己把重量放到下半身了。日本合气道的创始人植芝森平（Morihei Ueshiba）就曾经因为公开露了一手“稳如泰山”的绝顶功夫，而名闻天下。

植芝大师的个子很小，但他展露那套功夫的时候，先把两脚张开站着，然后向所有的人下战书，看看谁能把他推开

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

或举起来。好几年来，无以计数的人试着要移动这个大师，但都失败了；有时候三四个大汉同时用力，也都无功而返。他自己倒不认为这项巧妙的技术有什么了不起之处，只不过是把身体站直，曲膝让丹田的位置下移，然后在心里想像“把整个宇宙的重量”都放在双腿上，如此罢了！

自己体会重心压低的感觉——这些听起来也许很像日本的传说，但你自己也可以体验一下这种现象。你可以做一个很简单但很好玩的练习，到我这儿来参加静修训练的人，都玩过这样的游戏，我把它称之为“猜猜我的重量”。大部分玩过的人都觉得很有趣，也很有说服力。如果你也想试试看，只要找个长得比你高大或壮硕的伙伴来帮忙就行了。

找到肯帮忙的人以后，要他从后面用双手把你抱住，两手放在你的手臂下方，然后在你的胸骨附近把两手紧紧地握住。接着，你把身体站直，全身放松，想像自己的身体像根羽毛那么轻。现在，暂时先不要呼吸，要你的伙伴慢慢地把你抱起来（免得弄伤了你的肋骨），离地约 4 吋，然后再把你放下。要他猜猜你的重量有多少，并且大声地说出来。

接下来，就轮到你让他大吃一惊了。要他再用手抱着你，像刚才一样。不过，这一次你稍微把双手弯曲，想像你的下半身重达 1 吨。接着，慢慢地深呼吸，把气吸到他的手臂下方，进到你的胃里。当你这么做的时候，想像你的丹田稳稳地固定在地上，动都不动。

要你的伙伴再试着慢慢地把你抬起来。这时候，你从喉咙后头把气吐出来，嘴巴张开，同时让腹部变硬，当他用力对付你“增加”的体重时，继续把气呼出来，也让自己的重量“延伸”到地上。很多时候，他根本连把你抬起来都没办

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

法。不过，如果他做到了，要他再猜猜看你的重量有多少。通常他第二次所猜的重量，会比头一次猜的重量多出一半以上。这也证明了，保持身体正直，并且把重心往下压低，的确有助你转化一股更加凝聚，而又不受外力干扰的力量。

我当然知道，如果有人推出让人"立即增胖"的计划。那市场需求一定不大；但从另一个角度来看，假使按着上述的 **3** 项原则来做，就能让你在采取行动时，以及在行动前后都觉得（也变得）比以前更稳定、自信，更能让身体、心智和精神合而为一。我认为，它对你进行交易和金融投资时的精神状态是很有价值的，对你在市场上的表现也会有极大的助益。如果你同意我的说法，那我们就可以继续下去，来谈谈三角图表的第二个边，也就是腹式呼吸法。对了，我们刚才第二次玩"猜猜我的重量"时，就已经用过这种呼吸方法了。

正确的呼吸方法

多数西方人都不把呼吸当成一回事，觉得它是天经地义的自动过程，真令人可悲！毕竟他们打从出生开始，就一直在做这件事，也没多去注意什么。不过，如果你对所有的可能性都能接受的话，那你很快就会明白，呼吸的功用是远大于仅仅维持生命而已。几世纪以来，东方文化早就认同"正确"呼吸的重要性了，几乎历史上和武士精神有关的典籍都会谈到呼吸法，原因就在于此。其中，中国和日本的武学宗师更为明显，像是孙子和宫本武藏等，都不断地谈到"用力量的中心来呼吸"（*kokyu－kihara*）对一个人的勇气和永不屈服的精神来讲，有多么重要。

有意思的是，我们从英文对"呼吸"的诠释，也能看到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这种远古智慧的余风。在英文里头，呼吸的医学名称是respiration，如果追溯这个字的拉丁字源，它的意思是“恢复（re）精神（spira）的过程（tion）”。也就是说，远在那么早之前，当时的医学专家就已经认定，呼吸的功能不只是维持生命而已，它会透过恢复精神或生命力，来让人感到精力充沛，活力旺盛。

同样的，武士也理解这个事实，并且充分应用了这样的认知。武士认为，从简单物理层次来看，呼吸能让身体变得有活力，并发挥应有的功能；从超物理的层次来看，呼吸能刺激脑力，让思考能力提升到更高的境界，特别是在直觉和高妙的战斗技术方面；再从形而上的层次来看，呼吸更能为人体带来新的“气”，而这是保护整个生命并提供力量的来源。

现代科技证实了古老的智慧

现代神经心理学的研究以及知识，已经证实了不少过去人类对呼吸的看法。在先进的脑波侦测科技协助下，科学家发现人脑是透过脑波来运作的，而脑波的频率相差颇大，最高为每秒**32**转，最低则是每秒**2**转。根据频率的不同，脑波的活动被分类为**4**级，或**4**个“波段”（beta、alpha、theta以及delta）。在人类的机制里，每一种脑波的波段都各自扮演着不同的角色或功能，但为了更切合我们的主题，我们在这儿可以解释为——每一种脑波都搭配着不同的呼吸状态来运作。

Beta脑波的特性

在各种波段里，速度最快的就是beta波段。在这个区间

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

内，频率较高的脑波通常和人的协调性不足，以及无法执行需要理性判断力的任务有关联；同时，它也和紧张、愤怒、恐惧、焦虑、惊慌失措，以及非理性的思考有关。它所显露的特性，几乎都是快速的喘气，以及胸部上方的呼吸。另一方面，在这个区间里频率较低的脑波，则和执行运动神经与肌肉必须协调，同时得专注精神的复杂任务有关联。这种脑波出现的时候，通常都会遇到十分平顺的呼吸，没什么特别之处。

Alpha 脑波的特性

Alpha 脑波是波幅比较窄的一种，通常和冷静、沉着、创造力，以及直觉思想有关联。这种脑波一般都是在完全醒着的时候产生，而且通常刚好是在缓慢而深沉的腹式呼吸时出现。大部分的自我催眠和静坐过程，其目的都是为了产生 alpha 脑波（以及 theta 脑波）。

Theta 脑波的特性

这个区段的脑波最常被说成是一种“半昏迷状态”，因为它通常是在眼睛闭着、无意识的睡眠即将开始，以及开始后不久出现的。大多数长期练习静坐的人，都认为这个阶段的脑波活动是非常超自然的，可以让静坐者触及更高层的意识以及心灵能力。不仅如此，它通常也能让人碰触到极具创意和幻想中的梦境。很多艺术家和发明家都有效地运用了这种“前意识/潜意识”状态，以获得工作上需要的灵感、想法，以及解决问题的方法。和这种脑波相关的呼吸方法，是很深的腹式呼吸法，就像 alpha 频率一样，只不过速度可能快一点

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

——特别是在眼球快速转动（rapid eye movement，REM）的睡眠开始以后。

Delta 脑波的特性

在各种脑波里，最后的一种是由 delta 波段所构成的，通常是和非常熟的睡眠有关联，几乎是呈现昏睡的状态。人体在复原的时候，正需要这种状态，也会加以运用。这个阶段的呼吸，会很自然地运用到腹部的力量，而且也必须是很缓慢而规律的。

对你来讲，能了解各种脑波的频率和相关的呼吸方式是有好处的，不过还是有个非常重要的科学现象，希望你们能细心地留意，那就是——脑波和呼吸模式之间的关系是相对应的。我的意思是说，当脑波产生 alpha 和 theta 频率的时候，你的呼吸会变得比较深沉。但相对的，如果你故意深深地呼吸，同样也能在脑子里制造出相同的脑波——你很快就会发现，这个技术对你做任何事都很有助益！

这些现象的共通性

我之所以要把这些有关脑波和呼吸模式的东西告诉你，目的是希望能帮助你们了解两个重要的共通点。事实上，我在每一章开头所说的武士故事里，差不多都可以找到这些共通点。

其中，第一个希望你们留意的共通点是，对武士来讲，不论是进入三合一的状态，或有效地达成任务，腹式呼吸法都是极有价值而重要的！第二个希望你们注意的是，当我们说到较高的意识层次、直觉、高度完美的表现、情绪稳定、意

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

志集中，或任何值得注意的“内在好处”时，都得要靠腹式呼吸法才有可能获得！信不信由你，武士让自己即时进入三合一境界的主要工具，只不过是简单的呼吸方法而已！我们从出生开始就会呼吸，但却不了解它的真正价值。

空手道祖师船越（Gichen Funakoshi）大师经常说道：“如果你懂得腹部呼吸的技巧，就等于拥有了10只老虎的力量和勇气！”对古代的武士而言是如此，对现代人来讲也是一样——而今天正是你开始学习的好日子！

腹式呼吸法的练习

想了解什么是正确的腹式呼吸法，最好的方法就是先知道你在呼吸的时候，哪些肌肉在负责哪些功能。这很简单，不管你是直立站着或平躺着，只要把一只手放在胸口，另一只手放在肚子上就行了。

接着，做一次你觉得缓慢而深度的呼吸。这时候，如果你的胸部挺起，或是肩膀抬上来，那你可能就是用胸部在呼吸了。记住一件事，当你呼吸的时候，为了让肺部完全地扩张和膨胀，你的横膈膜应该是往下移，而不是往上移动。如果胸部或肩膀上升，这就表示你的横膈膜是向上移动的，这时候，你肺部的空间会缩减，脑部则产生比较不好的高频率beta脑波。相反的，当你的横膈膜往下移的时候，脑部会产生比较多alpha和theta脑波，而这正是你想达到自制和三合一境界所需要的。

如果想学会腹式呼吸的吸气秘诀，先练习让腹部的肌肉往外推，这可以让你熟悉它的运动方式。大部分人都只熟悉腹肌往内拉的感觉，这也是他们比较会用胸部来呼吸的原因。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在你体会了腹肌向外推的作用之后，拿一本很重的书或什么东西放在肚子上头，再继续做练习，这对你的帮助更大。

之后，开始练习慢慢把气从鼻子吸进来，同时想像空气先流到后脑的位置，再顺着脖子的后面流到背部，最后才进入腹部。接着，你可以把肚子和胸部想像成两个连在一起的气球，这应该很容易——首先让腹部的气球充气，接着再让胸部的气球充气，直到完全膨胀为止。

腹式呼吸的吐气方法则刚好相反：先维持腹部肌肉向外推的姿势，然后开始吐气，让胸部先缩下来，空气从胸部上方往上移动，从张开的嘴巴跑出去（不是从闭着的嘴唇出去），等到胸部好像变平了以后，继续让腹部和丹田也跟着变得扁平。把心思放在吐气的动作上，甚至用点力气，把所有的空气都从体内推出去，再完成整个吸的循环。

练习几次以后，你可以学着延长吐气的动作，最长可到 **60** 秒之久。如果你在吐气时把喉咙缩紧，让空气流过的时候轻轻地发出“啊——”的声音，效果就更明显了。把吐气的时间延长，对你以后练习正确的禅坐会有帮助，稍后再细说。

定期练习腹式呼吸

看了我所描述的腹式呼吸之后，你心里也许会想，是不是任何时间都得用这种方法来呼吸？答案是，不管你是不是武士，腹式呼吸都是正确的呼吸方法。只要看看刚出生的婴儿是怎样呼吸的，就知道最自然的呼吸是什么样子——用腹部来呼吸！不过，我刚才详细描述的练习方法多少有点夸张，目的是要让你们能正确地学习和模仿。多练习几次之后，你最后会注意到，自己已经习惯随时从丹田用力，把气吸到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“皮带”的位置，而且想都不用去想它。一旦面临关键时刻，必须采取行动，你就能根据自己的意志来做了——也就是让自己进入“三合一”的境界！

证实腹式呼吸法的效用

不断地练习腹式呼吸法一阵子以后，如果想知道自己所做的对自己有没有好处，或是否已经产生了正面的影响，我倒是可以给你一个建议。到我的道场参加静修课程，接受我训练的人，可以用道场里的生物回馈设备来检验自己的学习成效。你自己大概没有这些设备，因此我的建议是，就让你的心来检验真理吧！

你只需要做几次伏地挺身或其他运动，先很快地让心跳加速，然后，在椅子的前缘坐正，很快地练习吸气的动作，再开始适当地（也很快地）把气吐出来。在你把气吐出来之后，注意你的心跳速度马上就慢了下来。重复做几次这样的动作，直到自己觉得心跳回复到休息时的状态为止。这应该足以让你相信自己的内在控制能力的确是提升了，同时，你也应该肯定一件事，那就是想把武士道用在交易上的话，腹式呼吸确实有其长期的价值！有了这样的体认，就可以继续研究第 3 个让武士达到三合一境界的技巧了，它同时也是三角图表上的最后一个边。

禅坐：武士的静坐之道

禅宗流传至今已超过 2500 年了。虽然很多不同的文化都有人习禅，但我们可以说，禅学在实际应用方面是因为日本的武士而达到顶峰。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很多人原以为禅是一种宗教，但其实并非如此。在禅学的思想里，既没有天堂，也没有地狱；没有罪恶，也没有奇迹。它除了能让你的表现和生活品质大幅改善，并提升人的深度之外，并不能提供什么特别的救赎。禅宗没有绝对的教义，也不声称比众生来得神圣。在学禅的人里，的确有大师和学生之别，但除了我在这里提到的几项练习方式外，禅其实并没有什么特别需要教导或学习的，这是一条完全属于个人的道路，必须由自己去走，沿途会碰到很多值得领悟的东西；而这和市场交易并无不同之处。

如果你不断试着想把禅坐的经验和市场交易及金融投资扯上关系，那就很难得到原本学禅所可能获得的好处。我可以向你保证，如果你能把心打开，接受各种可能性，并且持续不间断地习禅，让事情“很自然”地发生，那么两者的关联一定会出现的。记住，西方文化总是希望能找到捷径，很快地得到解答（立即就有结果），不少交易商也是抱着这样的心态，但这和禅宗的原则及武士精神是截然不同的。我们从下面这则小故事，就能明白是怎么回事了。

有位年轻的武士要求某位著名的禅宗大师教他坐禅，因为他希望自己在剑术方面能得到更多的修炼，也提升自己的直觉反应。大师答应当面和他谈谈。双方见面时，武士问大师：“要多久的时间才能精于坐禅，并且得到开悟？”大师回答说：“也许 10 分钟，但也可能要 10 年。”年轻的武士听了，接着说：“这实在太久了！如果我加倍努力，坐禅的时间比别的学生多一倍，那又如何呢？”慧黠的大师毫不迟疑地回答：“这样的话……，那需要 100 年才行！”

很显然的，这位禅宗大师知道，在一心求快和欠缺耐心

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的情况下，一定没办法进步，甚至造成挫折感，让人无心继续学习。因此，千万不要急，好好享受我等一下教你的静坐程序，也不要担心这和你的交易有什么关联。这样的话，你或许会意外地发现自己根本不用瞄准目标，就能射中三角形图表里的中心点（就像箭术一样）。怎么样，听起来不错吧！

我教人坐禅已经25年了，学生无以计数，也因此发展出一套学习的公式，既容易记住，也容易学习。我教人坐禅所用的这套公式，总共分成5个步骤，而每个步骤所包含的原则，在这一章和前面几章里都已经详细地解释过了。因此，除了排列的顺序之外，其实并没有新的东西在里面。而这5个步骤的先后顺序，应该能让你很容易就马上开始练习。虽然我们还在解释武士的行动（A.C.T.I.O.N.）准则，请容许我再提出一个由英文字母组合而成的“准则”，来帮助你们记得练习坐禅的方法。

武士的禅定（S.T.I.L.L.）准则

由于武士是经由坐禅冥思的过程，来让身体、心智、以及精神在一段很短的时间内安静下来，并维持静止不动，因此我就把它称为武士的禅定（S.T.I.L.L.）静坐准则。这个方法包含了5个简单的原则，而这几个英文字母，正是它们头一个关键字的第一个字母：

坐直（Sit straight）：让身体保持平衡正直。
呼吸（Take breaths）：缓慢而深沉，让气进入丹田。
内省（Introspect）：深思静坐的目的。
纳入（Let IN）：让所有的感官都直通内心。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

释出（Let GO）：让所有的思想和意识完全离开。

这几项原则，大致都不需要解释就能看得懂，不过，我还是针对每个原则给你们一些提示，因为这对我以前的学生蛮有帮助的。

坐直，让身体保持平衡正直

我在前面提到如何让身体保持正直时，你就已经知道这点了。根据这项原则，当你在做以下三件事的时候，都必须加以运用：（一）让身体保持垂直；（二）维持丹田之气；（三）把身体重心压低。从字面上来看，“坐禅”（*zazen*）的意思是“坐着冥想”，但这可能有点误导，因为很多习禅的人在静坐冥想的时候，实际上是以日本传统的“正坐”方式跪着。你可以两种方法都试试，看你觉得哪种比较舒服。

如果你选择跪姿，那我的建议是，你可以跪坐在两脚之上，然后在脚和屁股之间放一块软垫子；如果你喜欢坐姿，那最好的方法是找块坚固垫子，坐在上面，让屁股高于地面约**4—6**吋，双脚在前面交叉。比较高段的人，会把右脚放在左大腿的上面，或是反过来把左脚放在右大腿上面（**这叫半莲坐**）；要不然，就是把右脚放在左大腿上面，同时再把左脚放到右大腿上面（**这叫莲坐**）。不管你选择哪种姿势，记住一个原则，那就是膝盖永远都要低于屁股的位置！这样的话，你在坐禅的时候才能把身体坐正，也才能让血液和气正常地循环。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

缓慢而深沉地呼吸，让气进入丹田

先前解说三角图表的第三个边时，你就学过了正确的呼吸方法。我发现最舒服的方式，是连续做三次长长的深呼吸——其中一次是为了身体，一次是为了心智，另外一次则是为了精神——这就是一般所称的“三气”。

在做过三次又深又长的呼吸之后，我通常会让吸回复到平顺而均衡的状态，并且在开始内省之前，先让自己的注意力完全放在空气进出身体的感觉上，用禅的术语来说，这就是“顺着你的气走”。

深思静坐的目的

静坐冥思一定有其目的，即使只是想空出点时间，什么事都不做，也算是目的。坐禅的阶段，脑子是非常听话的，你可以利用这个机会把一些东西装到脑子里，例如正面的思考、想达到的目标、希望酝酿的感觉，或甚至于必须解决的问题等，不管是什么，只要是出于善意，并且是为了自我提升，都无所谓。同时，你不必把太多时间花在这个地方，大概只要个一两分钟就绰绰有余了。

让所有的感官都直通内心

在第四章讲到“武士的用心之道”时，你就已经学过这个了，目的是希望经由 5 种感官所认知的东西，都能又快又轻松地进入脑子里。有些人在静坐的时候喜欢把眼睛张开，然后舒服地望着某个目标，像是蜡烛或墙壁等，这么做，可以尽量减少打瞌睡的可能性。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果你选择把眼睛闭着，那就得提高另外4种感官的注意力了，特别是留意自己的身体功能，例如，体温的变化、血液循环的状况，以及分泌唾液（或口水不足）等，都是在静坐的时候，可以用心留意的好地方。同时，别忘了把听得到的声音（近距离和远距离），各种闻得到的气味，以及所有的味道都包括在内。简单来说，在进入下一个更重要的阶段之前，先尽量把所有的东西都吸纳进去。

让所有的思想和意识完全离开

你在第五章“无心境界”里，就已经知道这点了。我在那一章提过，对西方人来讲，刚开始接触武士的心态和禅坐时，这是最难理解的部分。不过，你只要记住一点，那就是进入“无心”的状态，其实是很自然的事情，也只有在这种状态下，你才能亲身体悟到最终的那种“空无”，而无即为有。

在静坐冥想的时候，会有各种念头和幻觉跑到脑子里来，这是很自然的，不必担心，也用不着抗拒，只要把脑子想成是个旋转门，在各种虚幻的念头和幻觉进来之后，转一圈马上又回到原来的虚无里，就这么简单。只要有耐心，定期练习，我保证你一定能做得到。

这些差不多就是我在禅坐方面所能提供的心得和想法。还有一点可以提一下，通常禅坐的时间大约是15分钟到1个小时，而且最好是一天做两次——早晨和傍晚各一次。讲到这里，有关武士达到三合一境界的讨论就告一段落了，如同我在本章开头所讲的，我想把这里谈过的东西稍做整理，把重点再简述一下。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这一章主要谈了哪些东西？

再把你画的那张三角图表拿出来看一次，记住所谓的三合一境界，就是代表着身体、心智以及精神的3个圆圈，在三角形的范围里绕着中心点完全重叠在一起。其目的，是希望在融合之后的整体效果，能比个别部分加起来的总和还要大。

达到三合一境界的实际过程或方法，则是由三角形的3个边来代表，它们分别标示着“维持姿态正直”、“腹式呼吸”，以及“禅坐”等。记住，要适当地进入三合一境界，这3项技巧的运用都非常重要，缺一不可，否则将会导致你整个的武士心态和精神严重地失衡。

再次提醒你，一定要亲自试着做一下我所描述的各种训练方法和练习。我鼓励你这么做，这也许是最重要的一点了。同时，在实际练习的时候，要抱着开放而接受的心态。我向你保证，如果你真的努力去做，那获致的结果一定会让你感到惊喜的；不仅如此，这些努力也一定能让你更了解如何将武士道实际地用在市场交易上。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易商的实际案例

进入三合一境界这个主题所占的篇幅有点长，而且涵盖的范围很广，很多议题都谈过了。因此，有不少真人实事可以提出来，都和如何把这些理念运用在实际的交易有关。不过，有个简单的小故事，我想你会喜欢的，因为每当我想起这个故事，脸上就不禁泛起一丝笑意，而且觉得心有戚戚焉。

住在阿肯色州小石城的 M.C. 君向我解释说，在他开始把武士道——特别是保持身体正直的原则——用在市场交易之前，他和很多交易商一样，有时候在一段很长的时间里，明明心里知道应该进场，但就是“下不了手”。因此，根据他对武士道精神的了解，他认为既然人的丹田是整个宇宙的中心(包括交易的世界在内)，那么如果有办法把进行交易的责任移转给这个“意识中心”，那或许是个明智的决定。

这个颇有见解的念头，后来演变成他自己的一套市场操作法则。在交易的过程里，他的眼睛和头脑负责盯着即时信息系统传送过来的资料，但当电脑显示出买卖讯号时，实际下单的动作，则完全是由他的丹田来负责。根据他的说法，到了该采取行动的时候，他的丹田会突然产生庞大的能量，让他的手很快地拿起电话，按下打给经纪商的自动拨号系统，而在对方接话之后，他的脑子便很自然地再度取得主导权。这时候，他开始讲话的态势，就好像是对方打电话过来一样，而不是他打给别人！

你也许会觉得这听起来很不可思议，但有两点很重要，我想提出来：第一，对他来讲，这套模式的确发挥了作用。他把内心的创造力和他对武士精神的了解结合在一起，有效地

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

解决了问题！这毕竟是最重要的，对任何人来讲都一样。我想提出的第二点，可以进一步证实这种方法是有效的，也许也可以证明他的精神没有失常！

在他来参加训练计划的时候，我向他那一组学员提过，宫本武藏这位伟大的日本武士，有时碰到不好应付的对手，也会运用类似的技巧——在对手发动攻击时，把战术回应的责任交给他所谓的“分身”，而他的分身就在他丹田的位置。因此，在充分运用了“保持身体正直”和“三合一”的技术之下，他和宫本武藏分别把下单和回击的责任，交给了内在的武士精神，并因而克服了因为延迟反应而可能产生的危险！

这至少算是个有意思的想法，你认为呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第九章 信任和直觉

武士道物语

在日本千叶县野田市，6位有机会进阶黑带五段的候选人，安静而满怀期待地在武人馆道场的墙边跪坐着。这里是初见正基博士（Dr. Masaaki Hatsumi soke）的本部，他本人则是户隐流（Togakure—Ryu）的第34任宗师——从日本传统武士一脉相承下来，前后总共横跨了8个世纪之久。这6位拥有黑带四段头衔的人，分别来自全球各地，希望能在大师敏锐而直觉的监督之下，通过一连串必要而严酷的测验，以便晋升为武术教练。

4天过去了，这是考验的第5天，也是最恐怖的一天，每个参加考验的候选人，都觉得仿佛到了地狱一般！

第一天主要是让参加者的心理和精神沉淀下来，教身体、心智及精神能合而为一，以应付紧接着的严峻考验。每位候选人都体验过在冰冷的瀑布下长时间打坐的滋味，也都验证了传统护摩秘教的火塔仪式，并赤足走过由炭火铺成的20呎长走道。接下来的3天，他们必须通过大师面对面的询答，并且在被浑身上下仔细打量的情况下，展示各种必备的武术技

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

巧，而且不能停下来。站在大师的立场，这些测验固然不可或缺，但和最后这一关比起来，其重要性就显得黯然失色了。最后的考验，是要测验他们是否具备了武士的信任和直觉！

大师看着这些冷静自制的候选人，指着其中的一位，暗示他将是头一个接受测验的人。这是幸抑或不幸？这个被选中的黑带四段站出来，走到榻榻米中间，以传统正坐的姿势，背对着大师跪下来，抬起头，挺直着背。大师站在这位武士的正后方，手里握着一把利剑。就在四周平静下来，只听得到呼吸声音之时，大师慢慢把剑高举过头，准备出手……。

候选人虽然觉得难受，但心里明白该做什么。大师随时都可能以极快的速度，将手里的剑砍到选候人的头部位置。当然，在剑挥击到目标之前，这位拥有黑带四段头衔的候选人，必须立即向左边翻滚，以躲开即将对着他劈砍而来的剑锋；不过，他也知道，光是躲开并不表示通过了测验，因为一定要在大师开始挥剑之后，才能开始闪躲。如果剑还没挥出就有闪躲的动作，或是被剑给击中了，那就自动表示测验失败——完全没有挽回的余地！

话说这位候选人跪坐在那里，直觉的反应告诉他，要靠自己的超感应能力，看看能否在初见正基大师开始挥剑的时候，先听到他的裤角发出的沙沙的声音，或是察觉到他身体产生的振动。不过，他很快就了解，要靠这些迹象来判断的话，时间一定不够，根本没办法躲过剑击。因此，除了依赖武士的直觉以外，并没有其他方法能毫发无伤地完成挑战，更不用说通过这项测验了。要在大师挥剑的时候才做出闪躲的动作，必须先让脑子里完全没有杂念或臆测，并且相信自己有能力凭着直觉，在大师决意要挥剑的那一瞬间，就感应到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他的动念！

在旁观看的人，觉得好像等了一世之久。这时候，突然同时迸发出呼吸声，以及钢刀和身体的跃动。就这一眨眼的瞬间，事情已经完全结束！不到1秒钟前，还是候选人的头部位置，现在却只看到大师的剑锋动也不动且闪闪发光地停在那里，武士则跪在剑锋左侧3呎之处，毫发无伤。他面对着大师，成了新的黑带五段高手——同时也是户隐流传承了800年之后的下一任武术教练。

信任你的技术和直觉

这是武士行动准则里的第三项，传达的讯息虽然很简单，但你可以从中体会到3个很有价值的智慧：第一，每位武士都必须拥有战斗的技能和方法，并将它深刻地记在无意识的层次里，以便在需要的时候马上派上用场；第二，武士在精通自己的作战方法，并对战斗的本质有所掌握之后，自然会在专精的领域里拥有本能的直觉；第三，为了要让战斗技能和直觉有效地发挥作用，武士必须无条件地信任自己的生存能力！由此可见——只要相信，就有力量。但这个事实有时候却被忽视了。

只要相信，就有力量

如果你花点时间去思考人是怎么相信事情的，那你也许和我一样，知道这可能牵涉到两个渐进的步骤：首先，你经由理性的思考和亲身经验，会对某些事情产生信任感，这可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以视为一连串尝试错误的过程；过了一段时间，你有了更多的正面经验来加强自己的看法，于是你的认知会演变到下一个层次，也就是本能的信仰，或可看成是一种“信念”的状态。我希望你们能认知一个事实，那就是人的信念要比单纯的信任来得更为有力，也更值得追求！信念是一种状态，是透过信任的过程演变而来的，并且深植于内心深处，成为一种本能。

有件事很有意思，那就是所有的宗教对于信仰的看法都是一致的。主要的宗教和信仰派别都主张，宇宙终极的力量是根据人的信仰而来的。在《新约圣经》里，有一段耶稣和百夫长的故事颇为著名。有一天，百夫长请求耶稣为他家的一名忠仆治病，因为他病得不轻，可能活不了多久。他告诉耶稣，绝对相信“只要他肯开口，家仆就能得救！”耶稣听了，不想把功劳往自己身上揽，只明确地告诉他：“回家去看你的仆人吧，因为你的信仰已经把他医好了！”

信仰的重要，各教派皆同

不管哪个宗教派别，几乎都能从其著作、经典、卷轴，以及口语传授的内容当中，找到无数的故事、隐喻和寓言，来证实信仰的确具有无限的力量。我的重点是什么？很简单，那就是人类的集体智慧证实了一件事——经由信任过程和信仰的状态，人类就能得到更高的力量。除此以外，我还想强调，根据各宗教的一致看法，想采取有效的行动以稳操胜券，就必得要有信念（信任或信仰）才行。不管是武士、金融投机客、或是一般人都是一样！

最重要的是，我鼓励你不仅在知识上培养自己对操作技

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

术和系统的信任感，也要想办法让它演变成更高的本能，也就是一种信仰状态！而“演变”这两个字，刚好和我们接着要讨论的东西有关，这是我在这个议题里所提出的最后一个重点，也算是个警告。

信仰有两种——有好的，也有危险的

我虽然一直鼓吹信仰对武士精神的重要性和好处，但为了谨慎起见，我还得进一步指出，事实上信仰有两种，一种是好的，另外一种则可能是危险的！其中，第一种是演化而来，第二种则是自己臆测的。

演化而来的信仰，也就是我一直在讨论的，它是经由不断的尝试和错误，最后才在内心深处证实它的确有所依据。这种信仰永远都不会弃你于不顾，而且不论情况多么紧急或危险，它都会一直成为你行动的后盾；相反的，自己臆测而来的信仰，则只是因为别人这么说，就全盘接受了。

很明显的，这种信仰有其潜在的危险，因为它没有经过信任过程的试炼，也没在内心深处确认其真实性，很容易就会在压力下屈服或瓦解，就像一把铸造得很差劲的剑一样。如果原来的信仰证明是错误的，它所带来的负面作用，可能会让这个人变得没办法再有信仰；以武士的观点来看，也就是这个人在精神方面会变得无能。

臆测的信仰和市场交易

不幸的是，我的确看过也听过不少交易商，就是因为这种危险的信仰而吃了闷亏。这些人在听了几个油嘴滑舌的推销员一番天花乱坠之后，买下了他们的交易系统，并且相信

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这些系统有办法让他们在市场上获利。也许他们想相信这是真的——或许还必须如此相信——后来却发现自己被误导，甚至被骗，但一切都已太迟。这些新手往往因而完全退出市场交易，有时候是因为资金不足，有时候是因为失去了信心，有时则两者皆是。甚至更糟糕的是，他们在撤退的时候，还心存着两种偏见（其实都是不正确的想法）：第一个是，“销售交易系统的人不是骗子就是恶棍！”；第二个是，“我在市场上无法获利！”

真正的重点是，你在相信自己的交易技巧和“系统”之前，必须先学习和试用它们，然后才能建立起信任感和信心。这就牵涉到我们从武士的行动准则里所能得到的第二项智慧了，也就是“武士的技术”！

武士技术的力量

我对这个议题的看法比较简短，但却是最重要的。根据常识判断，当你在面对危险的情况时，如果要信任自己的武士技巧，就得先在潜意识里完全接受它们才行。同样的，武士在上战场之前，一定会先在自己能控制的环境下，把新的作战技术和方法操演一遍，否则绝不考虑贸然上场的。

真希望所有的交易商也都是如此。不幸的是，我知道很多交易商在还没确切完成准备工作之前，也就是时机尚未成熟的状况下，就先“下场作战”了！千万别忘了“纸上模拟”交易的目的——在你能控制的环境下，根据理论去练习“作战方法”。有人对凡事都先在纸上模拟的做法表示反对，他们的理由是“除非真的把钱砸下去，否则永远没办法感受交易系统的能力有多强。”我不全然反对这样的说法，但说得好

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

听一点，这仍只能算是一种愚蠢的思考。想把武士道用在市场交易的人，是绝对不会有这种想法的。我想，支持这种天真想法的人，除非他们在财务方面（或心情上）蒙受损失了，否则就不知道对新的交易系统感觉如何，也不知道用起来会有什么效果。

真正的武士了解一个道理：想在作战的时候对新方法和技巧有信心，就得事先练习到近乎完美的境界才行。他知道，一定要全心全意地练习，直到自己对某种特殊技巧有了足够的把握，才能真正臻于化境，不用多想自然就会。除此以外，别无他法。你或许还记得，我在本书“导言：师父的诚挚欢迎”里说过，人的学习过程都必须经过四个阶段。如此，你所获得的知识才能在面临危急状况的时候，真正派得上用场。

别忘了学习的四个阶段

为了温故知新，我建议你把本书的“导言：师父的诚挚欢迎”再浏览一遍，并回想以下四个学习阶段的重要性：（一）还不知道什么是自己不会的；（二）了解什么地方力有未逮；（三）知道什么是自己能力所及的；（四）不把自己会的东西放在心里。其中，第四项可以说是学习的终极目标。

这四个阶段都是必经的，如果不花时间一关一关地过，那你的知识基础就会有很大的缺陷和弱点。除此之外（或许更重要的是），假使你不把心力用在适当的练习上，也不模拟战时的状态，那就几乎不可能培养出武士的敏锐和内在的感应能力了，而这是在精通武士道之后，会自然伴随而来的。这就牵涉到武士行动准则里的第三项（同时是我最偏好的）——武士的直觉！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

直觉的魔力和奥妙

在人类拥有的意识能力里，直觉可能是其中最伟大的禀赋了。直觉是一种天生自然的现象，每个人都有这种能力，没有例外。老实说，我还没碰到过从来不会靠直觉而感应到什么的人。有些太太就是“知道”先生在外头不老实；有些父母就是“知道”自己的小孩遇到了危险；有些警察就是“知道”哪些嫌犯没说实话；还有些习武的人就是“知道”有把剑正朝自己的头砍过来。这样的例子可谓不胜枚举，相信你也可以举出一大堆实例，来证明确实有直觉这回事，也许你自己就亲身体验过。

从小开始，我就一直对直觉很感兴趣，孩童初期经历过的几次“创伤”，都和直觉有关。我记得自己“知道”六年级的包老师因为心脏病而在家里的床上过世；我也“知道”家里养的苏格兰牧羊犬阿福，在我上学的时候被抓到野狗收容所里；印象特别深刻的一件事是，有个小伙子在七年级的生日宴会里，亲了我的第一任女朋友凯茜，我虽然没被邀请参加，但却“感觉”到心痛；我也忘不了同一年的某天下午，我“知道”妈妈在我房里发现了色情杂志（当然会告诉我爸爸），因此不敢回家。那本杂志是邻居的坏小孩搬家时留给我的。

这些和直觉有关的经验，一直留在我的脑海，并且随着时间的经过，而自然地进入了我的武术训练里。这真是很幸运的事，因为我可以从内心“直接”体会并了解武士的直觉，在现代西方社会里，有这种经验的人并不多。我这么说，并不是觉得自己很骄傲或自以为是，主要是让你们知道我对这个主题的看法和观察，并不是外行人在说内行话。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有些人只从书本里得到一些知识，就当起老师来了，跟着这种人学东西，可以说是最糟糕、最没效果的事情。直觉已经成了我生活经验里的一部分，特别是过去 **30** 年来在武士精神方面的直觉。过去 **15** 年里，这种武士直觉（以及武士行动的准则）给我的信心，已经对我的金融投资行为产生了极大的正面影响，其中包括好几项企业投资计划、在赌场里试试手气和股票、期货交易。最近我把大部分的时间拿来教像你一样，想把武士精神用在交易上的投资人，也算是其中的一部分！

因此，请记得，我的见解和观察都是来自亲身的经验，而不是书本上的理论！如果你能抱着开放的心态，接受这些想法可能产生的结果，那么不仅你本人会受益良多，相信你的交易也一定会大有斩获。我的武士直觉告诉我，你的确是如此的。

如何敞开心胸

我对于直觉的第一个观察心得，和人能否打开心胸有关，这在前面已经提过了。我的经验是，首先你必须相信的确有直觉这回事。你自己以前可能已经亲身经验过了，因此应该不难做到。接下来，只要把这样的信念扩大，认定人的直觉和宇宙中的万事万物都息息相关就成了，其中包括市场在内。事实上，宇宙这个字的英文意思，从表面上来看，就是“单一的诗歌”或是一种“共鸣”，因此所谓的直觉，其含义不外乎让你的心灵聆听宇宙中回响的旋律。它一直都在那里，任何人只要愿意，都可以听得到，包括你在内！

我觉得，人在科学和科技方面的偏见，已经成了让你无

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

法体验并运用直觉的重要障碍；我的意思是，以现有的科学观点来看，像直觉这种眼睛看不到的东西，最多只能算是抽象而不实际的空谈而已，并不能当一回事。不幸的是，现代科学对于“真实”所下的定义是非常狭隘的，认为能用长、宽、高等标准来量化的东西，以及诸如热度、光线和电磁等可以测量的东西，才是真实存在的；意思就是说，在这种“看得到才算数”的偏差心态下，大部分研究科学的人是没办法接受直觉这么抽象的概念的。很多交易商也抱持同样的想法，不过，这些人虽然不愿意承认直觉的存在（更不认为它是有用的），却可以告诉你一大堆亲身经历过的事，都和人的直觉有关。想不到吧！

几个有用的观察

为了以比较科学的眼光来检视人的直觉，特别是武士的直觉，我个人倒有几项观察很值得深思，不妨参考一下。我有很多学生把武士精神用在交易上，他们就觉得这些观察有助于让直觉更容易了解，更具说服力，也让他们对直觉多少有了信任和信心。

神经心理学家和超自然心理学家，这两种人的专业领域在可接受的范围里，刚好位于两个相反的极端；不过，他们都认同一件事，那就是直觉的经验应该是属于右脑皮层或“右脑”的功能。此外，透过被认可的科学方法，这些颇受敬重的神经心理学家还确认了一个事实，那就是人的悲伤、苦恼、创造力、冲动、爱恋，以及恐惧等状态，也是由右脑来负责的。在我看来，这些状态和直觉一样，都是无法量化、无法测量，也没办法用眼睛看到的（因此也是不存在的？）意识

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

状态，然而这些状态所产生的效果却是那么的明显，并且还被普遍接受，因此我们不能说它们是不存在的。

我们来看一些日常生活里的例子：爱情是无法量化的，但人在谈恋爱的时候，一眼就看得出来；焦虑是无法量化的，但你可以测知它对人体产生的影响；创造力也是无法量化的，但你可以将其产品买回家，或挂在卧室的墙上。因此，用同样的标准来衡量，就算没办法以科学方法对直觉加以量化，你仍然可以根据很多迹象来肯定它的存在。例如，亲身体验过直觉能力的人，就会立即采取战术上的行动，或根据环境的变化而跟着调整——就像在本章开头的故事里，想升级为黑带五段的候选人一样！

我自己的直觉经验

我的直觉能力之所以一直那么强，或许是很多因素造成的。例如，我从小就对很多事情感到好奇，想像力一直很丰富，很能接受非传统的经验，也读过很多科幻小说和各种光怪陆离现象的书籍。当然，别忘了我在日本武术方面，曾经接受过好几年身体、心智以及精神上的训练。

由于我的兴趣和活动范围本来就极不墨守成规，因此和同辈比起来，我对事物的心态自然是比较开放，也更能接受眼睛看不见的意识状态。不过，这倒不是说想培养直觉能力，就得对这些东西有兴趣才行，我不是这个意思。事实上，想提升或开发自己的直觉能力，只需要一颗开放的心，以及对事物的热忱和技巧就行了！这些都是很普遍的现象，多数人都有过这样的经验，我们现在就分别简单地谈谈。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人的热忱如何影响直觉

回头看一下第二章，我谈到人的专注和热忱对武士的动机是非常重要的。现在，你可以看到热忱所来的另一项好处。人把心力投注在某件事情上，是一种相当情绪性的经验（因此是属于右脑的功能），这会在精神层次上产生很多的效果，而直觉便是其中之一。当我们热爱着某个人、某样东西，或某件事情的时候，几乎总是会觉得和对方产生一种直觉性的"关联"。我的岳父名叫唐恩，他有个相当不寻常的嗜好，下述情况就是个最好的例子。

岳父原来从事的是市场开发和销售的工作，长久以来做得有声有色，十分成功，现在则已经退休了。他认为，退休的意思，就是终于有了时间和闲情逸致来做自己最喜欢的两件事，第一是打网球，第二则是在人家不要的东西里"挖宝"，并拿回家收藏。在头一项爱做的事方面，他每天花几个钟头在附近的网球中心担任副管理员，这么做，不仅让他找到了很多球友，而且只要体力和技术撑得住，想打多久就打多久，不怕没有场地。等到在球场流过了汗，并且把对手"搞定"了以后，就是纵情于第二项"爱做的事"的时候了（对他来讲，应该更具吸引力才对）。

接下来，他会动身去解救那些被人丢弃的东西，免得"明明还不到时候，却因为被认为没有用处而沦落为垃圾的命运"，他是这么说的！然而，真正让人觉得惊奇的是，他能"感应"到这些东西呼叫他前去拯救，有时候求救讯号还是从城里的另一头发出来的。不仅如此，他经常在和亲人赶到现场之前，就能详细地把这些东西的样子说给我们听，也能把

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这些“宝藏”附近的环境描述出来，让大家听得目瞪口呆。

根据现代科学的说法，这是纯属巧合，或只不过是运气罢了；不相信有这种事的人，则会说他为了取信于人，于是先把东西摆在那里，然后说是“凭直觉”找到的。不过。我知道情况并非如此，他之所以和这些东西心有灵犀，主要是因为他真的有心要“拯救”它们，使其不致被人糟蹋，也帮它们找个新家，重新发挥功用。换句话说，他和武士一样，是基于正义感而全心投入这件事情，而他的武士直觉则帮他完成了任务！对了，要附带一提的是，他替这些“孤儿”找到新家的同时，也为自己带来了不错的收入。我觉得这是很公平的，你认为呢？

技巧如何在直觉里发挥作用

那么，技巧和直觉又有什么关联呢？说到这个，我马上就想到了倪尔森和罗伯特的事。他们两位都是我的“代理范士”(*hanshi－dai*)。这个头衔是由道馆教练所授予的——给那些多年来专心致力于武术训练，并且真心认同道场的理念和目标的学生。对他们来讲，这虽然是很光荣的事，但也表示他们成了我的法定继承人，一旦我怎么了，就得代我来缴付每个月的房租和各项费用。不过，我的直觉告诉我，如果我真的出了什么事，他们会毫不犹豫地挑起这些责任的。

这么多年来，我看着这两个人慢慢地转变成技术高超而又全心投入的武士。还记得倪尔森刚来道场的时候，是个瘦瘦高高的小伙子，一辈子从来没参加过任何运动或竞赛。不用说，刚开始的时候，他的运动技巧和协调性等于是零，但最后能达到现在的水准，主要是靠着内心的一股热情，要让

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自己的潜能发挥到极致！

首先，他身体的协调性逐渐改善，很多对打技巧也不知不觉地日趋成熟。但除了这些以外，还有一些现象也出现了。他开始展现一种不可思议的能力，能够“透视”学生的心里在想什么，例如明明想提问题，但又不敢开口。现在，他不仅心里“知道”学生想提出问题，而且通常在他们发问之前，就已经“知道”问题是什么了。我认为，他之所以能靠直觉来了解别人心里的想法，并善用这项禀赋来帮助自己和学生，主要就是因为一心一意想提升自己的武术技巧，以臻完美的境界。

罗伯特的转变过程也差不多，但他直觉能力发挥的效用，倒比较偏向技术性。几年来，他的武士技巧在潜移默化中不断增进，连自己都没察觉到。后来，他发现自己有一种很有意思的能力——每当有人想进入道场，在对方才接近大门的时候，他就已能感应得到；另外，他还能说出这些人的性别，以及他们的来意是“好”或“坏”。我的意思是，有不少怪人到道场来的目的，无非是想找个地方练练拳脚，以便在外头和人打架或起冲突的时候能派上用场，我们当然不想和这样的人有什么往来。因此，好几次有人进来，表面上说是“要锻炼体格”，但他靠直觉就猜透了对方真正的来意。于是，我们才能知道真相，也了解他们加入训练后所可能带来的麻烦。

回头来看看这一章讲了什么

归结来看，这几个故事和本章其他部分所传达的讯息一样，看来简单却是值得深思。如果你想“信任自己的武士技巧和直觉”，首先就得了解信任的本质，有了这层了解之后，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

再让你的信念自然地转化成发自内心的信仰；而要在精神的层次让信念成形，并成为可以信任或衷心接受的东西，则必须耐心地练习各种作战（或交易）的方法，直到它们扎实地融入你的潜意识为止——然后，它们会转化成你的能力，而自己却没察觉——这是惟一让人信得过的能力！

接下来要请你记住，直觉是很自然的，每个人都有过这样的经验；然而敏锐的武士直觉，也仍需搭配着热忱和技巧。因此，你应该全心投入自己的专业领域，想办法成为顶尖高手。只要能敞开心胸，接受所有的可能性，那我保证你一定会得到信任感及武士的技能和直觉。拥有了它们，你也就能把惊人的武士想像力和联想力用在市场交易上了，而这正是我们接下来要讨论的主题。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易商的实际案例

马克·吐温曾经冷嘲热讽地说："世上有3种谎言：第一种是谎言，第二种是该死的谎言，第三种是统计数字。"对于一些"刻意编制"出来的数字，马克·吐温这种轻蔑的看法，可能会有很多人认同。不过，有时候统计数字却也可以改变一个人的信心和恐惧，住在佛罗里达州劳德贷堡的L.S.君，在几年前就发现了这个事实。

他原先和我联络的时候，是希望能安排个短期而密集的咨询，来解决他所说的"信心问题"。那时候，我没有把握能否提供任何临床上的协助，也不确定以武士精神为基础的理念能不能帮得上忙。原因很简单，在我看来，他的做法已经没什么可以挑剔的了。他在使用交易系统之前，先花了一整年的时间进行纸上模拟，对自己的优缺点，以及那套系统的长处和短处，似乎也已经了若指掌。简单来说，他已经非常小心谨慎，该注意的细节也都注意到。此外，以他在纸上模拟期间所累积的交易纪录来看，根本就没理由不信任他的表现绩效，也应该信任那套系统在实战里能够发挥功效。

于是我老实告诉他，我觉得到道场来接受辅导是浪费时间和金钱，然而他却不以为然。在多数情况下，我们彼此通常不会再有什么后续发展了，因为我不想拿人家的钱而不做事；不过，他后来为自己提出辩解，让我觉得印象深刻，也因而改变了我的看法。他说，他的直觉告诉他，我们两人碰个面是很值得的事。由于我很相信这种直觉，于是只得勉为其难地答应和他见面——后来的情形也证明了他是对的！

我们约好要碰面那一天，下着大雪，他的班机为了避开

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

险恶气流，更改了2次航程，因此抵达的时间整整迟了2个多小时。后来，他终于到了，我发现他脸色苍白，看起来很疲倦的样子。在我们开车到道场的路上，他向我解释说，虽然他得经常坐飞机到处跑，但他真的很不喜欢搭飞机。我看他为了和我见面，一路上显得那么焦虑，于是便问他是怎么克服的。他的回答让人觉得有点好奇，他说："嗯，基本上，是统计数字帮我搞定的。"这样的答案当然引起了我的兴趣，便要他解释清楚。

"你知道，我这种人就是喜欢让事情在掌握之中，"他说，"然而，当我搭民航机的时候，却必须去信任一个自己毫无所知的人，以及他所驾驶的机器，也就是说，得把自己的命运交在他的手里。所以，当我开始得经常搭飞机，并且一路上感受那种焦虑时，我就决定调出所有有关飞航安全的统计数字来看。结果发现，从这个角度来看，搭民航机比在我家附近散步还要安全得多。到现在，我坐飞机的时候心里还是七上八下的，但我已不会拒搭飞机，只不过在飞机起飞的时候，不断在心里复诵着飞航安全的数字。总之，这招还挺管用的。"

听他讲完后，我知道他在交易上碰到的问题，可能已经找到答案了。我的看法是，他在描述搭机时心里的焦虑，以及如何克服的时候，就像是在描述他对交易系统的恐惧一样。我相信，如果他在心里感到焦虑时，能利用统计的"事实"来肯定飞航的安全，那么或许也能够利用纸上模拟期间累积的良好绩效，来肯定那套交易系统在实战时的表现。即使他可能觉得没把握，心里也会感到着急，但仍值得一试。

于是，我们先花了几个小时，让他了解武士心理的一些概念，也让他知道怎么把武士精神用在交易上（特别强调信

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

任和直觉方面的训练)，接着，我就把利用统计数字来建立信心的想法提出来。令人高兴的是，他马上就抓住了要领；更令人高兴的是，我什么都还没讲，他就说我的想法和他处理搭机问题的经验是如出一辙。

在他回家几个星期之后，他拨了个电话给我。你知道吗，他说这套方法好用得很，并且终于在实际交易中有了好成绩。我们后来还深入地谈了不少，挂电话前，他利用机会稍微对我说了个教，把我给他的药方还了点给我。他说："你瞧，我的直觉告诉我要跑一趟去和你见个面，果然没错！如果我没去的话，就不会在搭机的时候遇到坏天气，而你就无从得知我害怕坐飞机，并且是用统计数字来解决问题；同时我们也就不会想到利用我对数字的信心，来克服我不敢开始进场交易的问题。由此可见，有时候你是该有点信心——因为事情总是会有解决方法的！"

我想，他和古代武士对于信任与直觉的看法，毕竟是正确的！我自己也上了一课！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十章 想像力

武士道物语

6位学习日本忍术的人，已经稳定地向上攀爬约15个小时了，途中只短暂地停下来补充水分和营养。这一路行来，主要是在夜间赶路，大伙儿只借着手上的灯笼和偶尔露出的月光来照路。快满月了，月亮时而露脸，时而躲在云层后面。还好，在紫色的晨曦中，这几位兴致高昂的人带着朝圣的心情，在险峻的山路上加快了脚步，一心想在日出之后不久就抵达目的地，以便在太阳下山之前，能尽量多争取一些时间和这位神秘而归隐山林的主人在一起。

就在一天前，那封隐秘的邀请函才交到初见正基大师的手上。他把这封信给户隐流新选出的6位武术教练传阅。由于邀请函是以古日本汉字所写的，因此他们一看就知道写信的人一定对传统武士道有相当深厚的根基。邀请函仅简单地写着："请明天来。"在手写的这行字下头，则是松山齐藤(Matsuyama Saito)的私人封缄。他是位带有神秘色彩，过着归隐生活的长者，擅长于奥秘的心术。

日本古老的传说中，有很多关于武士的传奇故事，有些

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

充满神秘色彩，有些则是奇人异事。主角通常都居住在偏僻的深山里，个个功力高强，可借由个人的意志力来影响事物，令人叹为观止。这些离群索居的隐者，大多是退休的武士，他们在心理层次提升到某种程度，并在精神上得到开悟之后，便毅然选择了隐退的方式来度过余生，每天只静坐祈祷。不过，如果有幸能和这些退隐的武士相遇，通常都能亲眼目睹他们运用思想和意志的力量来影响物体、大自然以及事件等，令人大为吃惊。

松山齐藤就是这么一位具有神秘色彩的现代武士。他隐居在千叶县北边山区一处僻静的地方，打算在此度过余生。由于他奥秘心术的功力远近皆知，加上他很难得会愿意接见客人（更别说是6个外国人），因此这几位教练马上就明白，他们得到的是极不寻常的荣耀和机会。不过，由于大师的住所距离数里之遥，而且只能徒步到达，因此为了善加运用机会，他们几乎得即刻动身，连夜赶路，希望如邀请函所指示的，能在“明天”抵达大师的住处。

黎明过后几个小时，他们拖着疲惫的步伐，穿过一片树林，终于发现了大师简朴的住处。这时，只见大师正在菜园工作，态度平和安详。大师抬头看看，示意他们走过去，在身旁稍事休息。这里的蔬菜看来长得颇为壮硕。大家先自我介绍一番，然后就交谈起来了。大师谈到对他们“长途跋涉”之行，以及“到达重要目的地”觉得很欣慰。开始的时候，他好像只是随口谈到他们这段艰辛而险峻的旅程；不过，他们很快就发现，大师所指的是他们这么多年来接受武术训练，并通过了初见正基的黑带五段资格测验——虽然住在山上，距离测验地点有几里之遥，但显然他已经“感应”到他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们在两天前通过测验的事，因而派信差把邀请函送了过去。既然他们都通过了“剑从背后砍来”的考验，就表示每个人多少都有了武士的内在洞察能力。因此，让他们瞧瞧更高层次的武士本事，应该是适当的事。大师大约花了一个小时，和来访者谈了心灵的力量，也谈到世间万物和自然之间的关联性，以及人的意志如何影响事物等。虽然到访者都觉得他说的故事，以及个人的看法和解释都很有意思，也很具说服力。但大师知道除了嘴巴讲之外，也得在适当的时候实际演练一下，来支持他的说法，如此才能让这些道理永远留在他们心里，而这一刻也已经到了……。

大师指着山下距离100码的地方，有只狗躺在那里睡觉。他解释说，可以透过想像力进到狗的梦里，让它梦到另外有只狗突然从背后攻击过来。说完，他把眼睛闭着，脸上露出冷静的神色，并且把到访者的注意力转移到睡着的那只狗身上。突然，在没有任何预警的状况下，那狗儿毫无来由地高声吠叫，上下左右到处乱跳，像是很惊慌的样子。接着，它小心地看看四周，一副茫然的模样，才又走到附近的树下再躺了下来。

这项示范虽然很吸引人，但小狗滑稽的反应动作却只让每个人的脸上充满了笑意，并没有达到大师心里想得到的效果。于是乎，他将众人的眼光转移到北方的天上，那儿刚好有一朵小小的、毛绒绒的云，孤傲地飘浮着。他说，他将再度运用想像的力量，“化为一团热气，进到云彩里，让它变成碎片，并且很快就化为乌有。”众人听了，纷纷转身望着远方的那片云。由于光线照射的缘故，再加上心里觉得半信半疑，因此眼睛都眯了起来。不到几秒钟，云的中心果然形成一个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大洞，并且向外扩大，一整片云因而碎成4个部分，又过了1分钟不到，这4个刚成形的云块，果真如预期般地化为乌有。这6位访客看了，不禁以自己的母语大声赞叹，心里是又敬畏又吃惊。齐藤大师看到这回引起了他要的效果，知道是来访者进一步体验的时候了，该让他们了解武士想像的力量有多大！

在大师的带领下，来访者进入屋内。里头只有一个房间，首先映入眼帘的是大约40只手工做的蝴蝶，整齐地排列着，每只都是用天然材料制成的，手工十分精巧。它们大多是漂亮的羽毛制成的，各种看得到的色彩都有。6位来访者觉得，这真是大自然里体态最优雅轻盈的生物之一了，而大师显然对它们十分地偏爱和敬重。不过，以大师的收藏来看，最不寻常的地方是它们展示的方式——除了有6只蝴蝶散放在屋旁的一张小桌子上头，其他的全都用没有什么颜色的细线绑着，高高低低地悬吊在空中。

来访者从大师那里拿到原来摆在桌上的蝴蝶，然后在大师的建议下，走到地上画着的大圆形里，背对着中心点，盘腿坐着。很快的，屋里的气氛静了下来，悬吊着的蝴蝶也都就位了。压轴的表演即将开始！这时候，大师开口了："世上的事物都是相互关联的，而背后主导和创造一切的力量，就是思想——你的思想，我的思想，以及宇宙的思想！你们现在手掌上拿着的，以及四处吊在屋里的蝴蝶，或许刚开始会觉得它们是'没有生命的'。然而，事实上它们却拥有和你我一样的生命力。如果用适当的思想来引导它们，这些蝴蝶也能和我们一样变得'生气勃勃'。现在，注意看即将在你眼前呈现的事实！"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

说完，大师再度把眼睛闭起来，脸上也再度出现静穆的神情。六位教练则坐着不动，张开眼睛，充满了好奇，不知道会发生什么事。他们依照指示将手臂平伸，人工制作的蝴蝶则放在掌心上面。

过了一会儿，什么都没发生，只不过整个屋子在静寂中弥漫着高度的期待。很快地，就在这样的气氛当中，似乎有东西出现了——那是一种力量或生命力的“感觉”，很难加以形容！这些来访者虽仍依指示动也不动地坐着，但他们的眼球却开始在眼窝里兴奋地动了起来，上下左右地扭转着，想知道周遭突然发生了什么状况。

吊在屋里的蝴蝶，好像一下子全都“活了过来”！那些细线原本是用来把它们悬在空中的，现在则变成了栓住它们的绳子，免得活泼轻快的蝴蝶飞舞了出去！2分钟后，来访者手中的蝴蝶也都活了起来，而且显然也随着“宇宙的共鸣”，跟着其他的蝴蝶一起跳跃舞动着，就像是为了把来访者心里的任何一丝怀疑都去掉一般。

在大伙儿还没看过瘾的时候，这令人瞠目结舌的景象却突然停止了。每只漂亮的蝴蝶又回复到原本看来没有生命的状态，屋里的气氛也再度冷却下来。然而，在亲眼目睹和经历了刚刚发生的状况之后，众人的脑子里还旋转个不停，根本就“冷”不下来！

这时候，大师慢慢地睁开了眼睛，对着其他人微笑。他说：“人的想像力是创造之眼，也是引导宇宙的力量，你所想像的，都能启发具有创意的生命力，并且在某种程度上，会让事情同时显现出来；相对的，你没办法想像的事情，就永远不会存在。因此，真正的武士都了解，在生命中遭遇的事

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

物及胜败，全都得由他的思想来负责，而且和别人的思想无关。”

最后，齐藤大师下了结论：“把这个道理记下来，拿今天经历的事情做为例证，然后以全新的态度负起责任，让自己有想像力，并体会更高的武士精神。现在，你们应该继续往前追求真正的武士道，同时，也到了你们该向我辞别的时候了！”他简单地说完之后，大伙儿心里知道双方不需要再说什么额外的话，于是便起身告退，悄悄地从大门走出来，离开了大师隐居的住所。

几分钟后，他们已经沿着山径往下走了，最后会回到初见正基师父的武人馆道场。每个人的心里都带着无价的新知，也对奥秘心术有了新的体认。他们也知道，在回家的路上，大伙儿一定不愁没话可聊的！

用心灵之眼，让自己心想事成

这是武士行动准则里的第四项。和其他几项准则不同之处，在于其传达的讯息是单一而直接的。同样的，这项准则虽然能让人拥有惊人的能力，却很容易就会被忽视或被认为是理所当然的。事实上，想像的力量的确令人难以置信——既有创造力，又有实际用处——但它也可能具有破坏力，让人垂头丧气。还好，想像力究竟会对生活构成什么影响，完全是由你个人来决定；因此，更深入地了解这种心理奇迹之后，不论是对个人来说，或是把武士精神用在交易上，都是很有价值的。我很希望你能亲自到我这里来，因为这样的话，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在你学习如何运用想像的力量时，我可以让你少走很多冤枉路！但目前，我们恐怕得先将就一下这种“函授”的关系。

有人说，一张图画抵过千言万语。因此，我虽然有点犹预，但还是把松山齐藤的故事告诉了你。这故事会让人觉得有点难以相信，不过我希望你能借由想像的力量，在心里形成鲜明的图像，来看到这些令人不可思议的事情。就算达到了这个目的，我在前面之所以会用“有点犹豫”和“难以相信”这些字眼，是有我的道理的。由于我亲身经历过这些事情，因此可以向你保证故事里说的都是千真万确的；不过，我也知道，对还没开悟的人来讲，一定很难相信真有这么回事。

我说这个故事的时候，心里会觉得犹豫，因为我绝不希望妨碍你们对武士道的学习，更不想丢出这么一个“难以置信”的绊脚石到你面前，这也是我希望你能亲自到我这儿来的原因。如果一张图画抵得过千言万语，那么亲自把惊人的想像力量展示给你看，那效果一定胜过千万倍。但我们目前只能勉强透过文字和心里想像的方式来做，当然，我也希望你能以开放的心胸，来探索这个未知的世界！

武士的想像力和3个物理层次的想像

在我们开始讨论人的心灵之眼可能具有哪些能力之前，不妨先回想一下，武士认为大自然所有的过程和事物都存在于3个物理层次，意思就是说，你的内心能做到（一）简单物理层次的想像；（二）超物理层次的想像；（三）形而上层次的想像。每个人的心里，偶尔都会不知不觉地出现这3种层次的想像，但我的目的是希望你有能力随意进入其中任何一种层次，以便得到好处或利益。毕竟当我们提到某些功成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

名就的人物时，会说他们是当代"极有远见的梦想家"，我们会这么说，必定有其原因。

简单物理层次的想像

简单物理层次的想像，就是每天都在我们脑子里浮现的想法和影像。大部分不懂得武士精神的人，都认为这种简单的意念，相对来讲是无害的（因此也就是无力的），因为它们最多不过是一些"视觉的干扰"罢了。不少心理学家也持相同的看法。然而，以我的经验来看，我可不认为简单的心理影像是完全无害或无力的。

有件事必须记得，那就是人的潜意识是没办法区分事实和幻想的——如果你的心里一直想着某个念头或影像，时间久了，或是想得太仔细了，那你的潜意识就会自动发挥作用。例如，试着在脑子里想像一个黄色的柠檬，清楚而完整地放在前面的桌子上，现在，想像自己慢慢地把柠檬切成两半，酸酸的果粒和汁液从两边滴到你的手指上，感觉一下，闻闻看味道如何。再想像你拿起当中的一半，放在鼻子和嘴巴附近，闻一闻，尝尝味道！接下来，想像自己对着淌着汁的柠檬大口地咬下去，让嘴里到处都是酸溜溜的汁液。

这个小小的实验，就到此为止！

如果你脑子里的作用和我的一样，那你的舌头两边可能开始会有酸溜溜的感觉，而你的唾液腺也会开始分泌——即使常识告诉我们，这样的反应不仅愚蠢，甚至是不可能的。事实上，这样的反应的确可能出现，即便那颗柠檬根本就不存在！你的潜意识成了想像力的奴隶，由它来控制，因此在"看到"什么的时候，就不得不发挥作用了。不过，我的目的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

并不在于让你们边想柠檬边流口水（但我们在谈到超物理层次的时候，会再回头看这个实验）；对武士而言，这个层次的想像力，其重要之处在于它负责的是你的感觉——换句话说，也就是你的情绪和行为举止。

我们看过有些人的情绪好像永远都很好（我猜你会说他们是乐天派），相对的，我们也知道有人天天都担心暴风雨随时会来的样子。为什么人的情绪有那么大的差异？特别是做同样工作，或处在相同环境之下的人，差异也那么大。答案是，人都有习惯性的想像，有些是正面的，有些则是负面的。基于某种原因，有人经常会受制于负面或悲观的思考模式；但在相同的情况之下，有些人却总是会有正面和乐观的想法，即使这未必符合实际的状况。

凡是悲观的想法，就会产生负面的预期心理，这是毋庸置疑的事实。相对的，乐观的想法则会带来正面的预期。在武士定律里（我们在第十四章会详加讨论），最直接而不变的原则之一就是——心里想什么，就得到什么！这牵涉到“习惯性”的问题，值得注意和警惕：

发挥正面的想像力！这听来或许令人讶异，但在简单物理层次的想像力方面，重要的是你习惯怎么做，而不是你想怎么做。当有人说自己做什么事已经“习惯了”的时候，通常只是不想为其所做所为负起责任的借口而已。如果有人伤害了你，或未尽力达成你的目标，那是没理由不加以改变的。值得庆幸的是，人的坏习惯是可以打破的，而好习惯则可以培养。因此，今天就开始练习正面的想像力吧！不久之后，它就会变成你的习惯，而乐观的情绪和积极的期待心理，也就会成为你的第二天性了！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

超物理层次的想像

超物理层次的想像，可以说是推动直接创造力的思想和意象。我用了“直接”这个字眼，意思是说，创造出来的东西，如果不是在体内发生，就是身体直接导致的结果。我举几个简单而有趣的例子，就更清楚了。

我在以前年轻的时候，有一阵子经常出现偏头痛的毛病。如果你也曾经受过这种罪，那一定知道那种难受的滋味。一旦痛起来，就简直是无计可施，只能整天躺在床上，希望睡着了就不觉得痛了。有一次，我参加一个为期 3 天的剑道研修会，第二天的课程是由某位颇受敬重的剑道大师来讲课，但我头痛的毛病突然发作，以致当天无法到场听课。

所谓“塞翁失马，焉知非福”，那位大师刚好也是位专业的治疗师，在知道我前一天无法来听课的原因之后，他说有办法可以让头痛的毛病不再发生。他解释说，偏头痛产生的原因，是脑部的血管突然像气球一样“膨胀”起来而引起的。当血管开始膨胀的时候，通常会对脑部的视觉中枢构成压力，并引起视觉上的扭曲，而这正是在头部阵痛开始前 30 分钟左右，我经常感觉到的现象。最后，他说治疗偏头痛的方法其实很简单，只要把血从头部送到手脚的部位就行了。但这样的说法，却把我搞得满头雾水！

我问他：“怎么可能把血从身体的某个部位送到另一部位呢？”他听了之后，把两手伸出来，手掌向下。然后说：“就像这样，看着！”于是我两眼盯着他的手看。突然，其中一只手的颜色变成了深红色，而另一只手则变得非常苍白。我用手去碰他的手，发现红色的手摸起来很烫，而白色的手则是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

又湿又冷。这时候，他睁开眼睛，用一种日本人特有的表情看着我，意思就是说，你应该懂得什么事情了吧！

虽然我觉得很有意思，但还是不了解他想告诉我什么。于是，他说："再看一次，注意我的额头和双手！"这一次，他的额头明显地变得苍白，而两手则变成了深红色。当他把眼睛睁开时，我决定不顾面子，把问题提出来："大师，你是怎么做到的？"他的答案倒是很单纯，也很容易照着做，就像他的剑道技巧一样。他说："很简单，只要想像你把手脚浸泡在摸过最烫的热水里，同时又想像有人用冰冷的毛巾擦拭你的额头。"从我开始运用超物理的想像之后，几乎就不再因为偏头痛而受苦了。透过这种想像力，我可以教心里的意象直接让我的身体出现变化——虽然实际上并没有热水，也没有冰冷的毛巾。

我成功地克服了偏头痛的问题，但相反的例子却可以在每个医疗诊所和医院里找到。也就是说，有些病人"看起来"是病了（根据他们所声称的病征），但实际上并不然。几乎每个医疗人员都可以告诉你一大堆这样的实例，每种人都有这样的问题。他们到医生那里，说自己这里痛那里痛，但初步检查的时候，却又找不到这些疾病。如果有人告诉他们："你的身体很好，没有什么毛病。"他们听了，有时候会开始想办法证明这些"愚蠢"的医生是错的。

随着时间的经过，他们运用简单物理层次的悲观心理（或应该说是错误的乐观心理？）和超物理层次的身体变化，通常真的会出现一些病征，和他们自认为身患的疾病相符。有时候，他们甚至还因为受到这些病状的影响而身亡。换句话说，他们成了假想的忧郁症患者，而且还在墓碑上刻着——

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你瞧，我早就说过，我是真的病了！

上面的这些例子，可以让我们整理出一些原则。现在有不少自我治疗和控制的训练计划，也都在讲这些原则，其中包括了生物反馈诊疗、自我催眠术，以及教人如何控制压力的研讨会等。到我的道场参加禅修课程的人，我都会要求他们做以下的练习。如果你自己也想验证一下超物理的想像，那不妨也试试看。

超物理想像力的练习：先找张椅子坐在上头，两手各拿一块大小差不多的冰块，拳头握紧，两手向前伸，手掌向下。这时候，想像你的右手很热，而且温度不断升高，就像把手浸在滚烫的热水里。只要"记住"那种感觉，就比较容易做到了。当然，不管用什么方法或想像，只要自己觉得好就行了，但别忘了把注意力都放在那只"热"手上。

我们的目的很简单，想也知道，就是要让右手拿着的冰块溶化得比左手的快。如果你没办法做得到，那试试让左手来当"热"手。其实，不论你选择哪只手来做，应该都能成功。我希望这个实验的结果，能对你的认知原则构成影响。

有个新兴的领域叫做"精神身体医学"，也就是把心理学的原理和方法，拿来治疗生理上的疾病。在传统的专家眼里，上面所讲的理念和"技能"，很可能会被当成是该领域的突破性技术；但对你我来说，则可将之视为武士想像能力的作用。这种超物理层次的想像能力，已经存在好几世纪之久了，至于别人怎么称呼它，那就悉听尊便了！

记住，你用双手或身体把想要的东西创造出来之前，先在脑海里想像那东西的样子，就是运用超物理层次的想像力。例如，木匠师傅在动手做橱柜之前，会先在脑子里设计一下

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

它的样子；艺术家也会先构思他想画或雕刻的东西，然后才拿起纸笔或凿刀开始创作；建筑设计师在画蓝图之前，会先在脑子里想像这栋建筑的样子；而参加奥林匹克运动会的体操选手，在下场比赛之前，也会先在脑子里把参赛动作从头到尾演练一遍；同样的，将武士精神用在交易上的人，每天开盘前静坐的时候，会集中精神，凭直觉盯着当天的市况。一旦机会出现了，也会很快地拿起电话，信心十足地挂出买单或卖单。

这些都是超物理想像力的例子。相对的，他们也会透过你采取的行动，而直接在你身体上显现出来。当你把乐观的态度、创造力的眼光，以及让事件同步发生的力量（我接下来会讨论这个）等 3 个层次结合在一起时，你的武士想像力就真的具有无坚不摧的力量了，而这也就是运用意志的力量来影响事物的能力。

同步发生的力量：日本武士能运用意志的力量让事件同步发生。这样的想法确实是庞大而复杂，早就超过了人类的理解范围，但这绝不表示它不是真的！意思很简单，就是说所有的事件和状况会相互牵连在一起，并不是我们有限的认知所能理解的。另外，别忘了我在讨论直觉的时候已经说过，多数人对于“真实”的定义，都限定在能够测量的范围里，因此对这种说法自然抱持怀疑的态度。不过，在我们熟悉的领域里，有些东西是多数人都相信和接受的，我们就从这里谈起。

假设在 1940 年左右，有一群科学家突然在实验室里发现了我们现在使用的个人电脑。再假设电脑的旁边除了一套完整的操作手册外，还有一对经由时光隧道把这些装置送到那

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

里的科学家写的信，里头清楚地解释各项让人看了头昏眼花（可能难以置信）的功能，其中包括借由触碰屏幕来传达指令的功能。于是，他们把这玩意儿插上电，打开开关，试试看能否让它动起来。结果你瞧，他们发现只要按照文字说明和电脑里的指示来操作，就真的能让它发挥原来设计的功能。

但这并不表示他们知其然，也知其所以然；即使整个屋子里全都是爱因斯坦，他们仍搞不懂各项相关技术怎么会同时发生作用。事实上，以当时的科技水准来看，他们最多只能站在这台令人“难以置信”的机器前面，看着它把各项功能连系起来，然后把结果运用一下，如此而已。

要不然，由于他们不可能了解电脑微处理和屏幕触碰等的功能，因此我猜他们可能会把电脑丢到衣柜里，不理会刚看到的那些令人眼花瞭乱的功能，然后试着忘记曾看过这种更“酷”的做事方法。这样的话，他们就可以回到原来的生活，做他们原来的事情——想办法延长摩托罗拉（Motorola）收音机里的真空管的使用寿命，因为它通常只用 **2** 个星期就坏了。

我猜你可能会说，整个宇宙就像个无所不能的电脑，里头包含着无数个交互作用的软件。或许你还会进一步（或好几步）类推，这些软件之所以能发挥功能，完全是靠人类的思想和大自然景象的整体意识来引导的。你不必是个软硬件的专家，就能让宇宙的电脑运作——因为它已经这么做了，而且完全是自行在运作。我们每个人都和这台电脑相互连系着。它有个好处，就是永远都不会死机、出毛病，或是因为设计上的漏洞而一错再错！万事万物之所以发生，都是因为某种指令被输入所致——不管是你的或是别人的指令。简单来讲，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

武士超物理想像的道理，就是要认清自己在生命里要负的责任，然后用意志力来控制宇宙的软件，以便规划出属于自己的道路。

形而上层次的想像

由于你人不在我这里，没办法亲自展示这些东西给你看，所以你可以自己做一些简单的实验，或找个人当助手，来体验一下形而上想像能力的力量，以相信真有这么回事。不过，我在描述这些东西的时候，记得一件事，那就是你每天在生活周遭中，都能看到事情同步发生的实例。举个例子来说，或许你心里正想到某人，过了一会儿就接到她打来的电话；也许你和别人谈着以前看过的一部非常好看的电影，没想到当晚发现电视正在播映那部片子。再举个例子，你院子里的杜鹃花病了，正愁不知道该怎么办。两天后，你打开收音机的选台器，想知道除了广告以外还有什么节目。这时，你刚好转到讨论园艺的谈话性节目。你猜对了，主题正是如何照顾病了的杜鹃花！

这种“刚好发生”的事情，随时都会出现，有些和家里的事有关，有些则和社区、国家，或全世界有关——有时候范围还更大！当你注意到自己所想的事情，所说的话，以及需要的东西和后来发生的状况竟然“意外”地相互关联，于是你的信心就会不断增加，也更确信真有这么回事。当然，你最终所希望的，是能根据自己的意志力来让事情同步发生。现在，你可以试着运用形而上层次的想像力，来做下面的练习。

形而上想像力的练习：这个练习是有关某个字和某件事的关联性，既好玩又简单。它可以在 **2** 分钟之内，就让事情

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同步发生。为了增加可信度，最好找个助手一起做。玩法是，随便在心里想个字，最好是名词，没什么规则和限制，什么字都可以选。我举个自己很喜欢的例子——有一次，几个参加禅修课程的学生选了“香蕉”来当成关键字，但为了要让宇宙电脑更难应付，于是决定在前面再加上“奇可达”(Chiquita）这个字。

选了关键字之后，把眼睛闭上，然后尽量想像和这个字有关的事。以我那个例子来说，我们想像奇可达香蕉的形状、颜色，以及整个的外观，包括上面贴着的小标签。我们还想像它闻起来的味道和口感，以及拿在手里的那种感觉。在这同时，我们大声地把这个字拼出来，并且把它写在手上。

在你运用想像，把注意力完全集中之后，就是把这个字“释放”掉的时候了。意思就是，把这个字交给存在着的力量，心里不要有什么特别的期望，只在心里“牵系”着这个字以及可能有关联的事情。重要的是，你真的要把这个字“放掉”，不要再花脑筋去想它或关心它，如此，当同步发生的状况果真出现的时候，才会让你觉得出其不意。就那么简单！

实验的结果令人吃惊

以刚才那个例子来说，参加禅修的学生在回家之前，就碰到了 3 次同步发生的状况，令人印象深刻。在我们做完集中和释放注意力的练习之后，当天晚上大伙儿到附近一家杂货店买些新鲜蔬菜，为第二天的课程预做准备。就在我们快走到店里去的时候，突然有台载满货物的大型平底车，因为主人松了手而对着我们迎面冲来，逼得我们不得不赶紧跳开。它经过的时候，还差点压到我们的脚。这时，突然有人大叫：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“你们看，上面载的是整箱的奇可达香蕉！”我们一看，果真如此，每个人不禁因为这个意外而开心地笑了（也验证了我们的实验），并认为事情就这么结束了；但事实却不然……

那天早上我们在练习集中注意力的时候，我太太琳蒂也在场。她在一家零售店担任经理，当天晚上还得上班。她的销售能力很强，而且正在参加一项竞赛，看看该地区谁累积的信用卡申请人数最多。那天晚上她卯足了劲，想赢得比赛。

就在晚上9点快关门的时候，她还差一份申请记录就能获胜，因为另一位在孟菲斯市的经理，成绩刚好和她一样。于是，琳蒂拜托店里最后那位顾客（也是惟一的）提出申请，并同她解释这可以帮她赢得比赛；然而，不知道为什么，这位顾客似乎不打算这么做。

琳蒂不希望到手的胜利从指缝溜过，于是便问她为什么不想申请，这位女士这才吞吞吐吐地说出了原委，让琳蒂听了觉得又惊又喜。原因是这样的，这位顾客住的地方刚好叫做“奇可达巷”，因此每当她在填写申请表的时候，似乎总会因为地址和香蕉的名称相同而被取笑。在她把这个好笑的秘密说出来之后，就答应申请信用卡，而琳蒂也赢了那项比赛。事实上，琳蒂那天晚上和大伙儿再度碰面的时候，实在是太兴奋了，迫不急待地把这件事说给大家听！

第二天，我们继续跨州的行程，要到附近的瀑布下面练习禅坐。对于这两个和奇可达香蕉有关联的奇特事件，每个人都谈论个不停。这时候，前面来了一辆大型的拖车，就在即将会车的时候，对方司机好像完全没看到我们一样，突然转到我们的车道，害我赶紧猛踩煞车，把速度慢下来。大伙儿这时也停止交谈，想搞清楚究竟是怎么回事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们的旅行车由我驾驶，有位老兄和我坐在前座，他原本一直把头转到后面和其他人说话。这时候，突然听他大叫："妈的，你们看到了吗?"起先我们都以为他指的是那个鲁莽的拖车司机，但后来顺着他所指的方向看，才发现他之所以高声惊呼的原因——就在那台拖车的旁边，挂着一幅很大的图片，上头画着一大串香蕉——原来刚才差一点把我们撞到路边的，竟然是运送奇可达香蕉的货车!

我提到这些真实故事，主要是希望你们能得到一些概念，知道文字和事件之间，是可以在很多方面产生关联的。你自己在实验的时候，记得要打开心胸，接受每一种可能性。同时，不要因为急着看到结果，而给自己任何时间压力，免得让自己感到失望。如果你希望把情况弄得单纯一点，以缩短必要的反应时间，那不妨在看当天的报纸之前，先找个关键字。然后集中心思，再把那个字放掉，看看你所选的字有没有在任何一篇报导文章、广告，或是其他的地方出现。你或许会吓一跳，如果以棒球的术语来说，"安打"的比率通常是很高的。即使你把同步事件的范围限定在当天的新闻里，情况也是一样。

其实，有很多独特而有趣的方法可以"练习"这种形而上的想像。我用那么多篇幅来描述这些经验，只是希望你在开始的时候，就能有个正确的方向，同时也能加强你的信心，知道同步事件的确存在，而且有其影响力。不过，为什么武士认为"用心灵之眼去想像胜利"是如此重要?这整章的重点，就是希望你尽可能了解其中的道理。

就像齐藤大师在开头的故事里讲的，"想像力是宇宙的创造之眼，以及引导的力量。"如果你能体会这个真理，那就更

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

进一步地达成我们的任务了。进入市场的时候，不管采取什么行动，都应该先在脑子里想清楚究竟要完成什么目标，绝无例外。这样的话，不仅你的获利机会保证会提高，同时也能帮你消除“不敢下手”的恐惧心理。很多不懂得武士精神的交易商，都有这方面的问题——这正是我们在下一章所要谈的主题。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易商的实际案例

我在本章开头的时候，讲了一个有点邪门，但却是真实的故事，对我来讲，那个过程非常的特别。现在，我不妨说个同样邪门的故事来作为结尾。这故事也很特别，是个交易商的亲身经验。为了不让这位杰出的男士受到别人嘲笑，或被同事们七嘴八舌地问个不停，我就把他叫做 J.D. 吧。同时，我决定不透露他居住的地方在哪里。

他的故事会在这里出现，是有特殊道理的。一方面是他在保德信证券公司负责替法人交易，成功地运用了形而上的想像能力；另一方面，我在本章数次提到和“奇可达香蕉”有关的禅修训练，而他正是那6个学生当中的一个。事实上，他很可能就是因为参加训练的时候对同步事件有很深的体会，因此回去之后就打破了原本的保守心态（他自己承认的），并且相信静坐冥思的功能，而认真地尝试。

他向我解释，在工作方面，他必须经常和好几个重要客户联络，不过，他比较喜欢客户主动打电话给他，而不喜欢自己打电话给他们。因此，为了让客户能固定地拨电话过来，他决定用上课所学的形而上想像来做个实验，并带点戏谑地称之为“宇宙因特网”的使用。在我看来，这样的名称其实是颇为贴切的。

他说，每天清晨在日出之前，天空还没有多少广播频道的“杂质”，这是他练习禅坐的时候。到了回想静坐目的之时（我在第八章谈过了静坐的过程），他会在心里想像3个客户的脸孔。当他这么做的时候，等于是运用自己的“意志力”，在他和客户之间形成一道联系，目的是希望客户稍后能想到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他，而且最好在一两天内决定拨电话过来，以达到了他的“同步效应”。

他或许是故意吓人，但他告诉我，这么做的结果让他既吃惊又兴奋。根据他的说法，在他选择的客户里头，至少有一半和他出现了同步的联系；意思就是说，他们在他静坐后的一个星期之内，真的主动打电话过来。他还告诉我，他和这些客户之间的业务量几乎增加了30%，因为他们愿意把更多的资金拿来让他操作——毕竟是他们自己打电话过来的！

先不管你对他的做法有何高见，也不管武士的想像是否真的如此“神奇”，至少，有件事是可以确定的——那就是至少有这么一位交易商，把武士的想像力用在市场交易上头，而且做得非常成功！我的看法是，如果他做得到，那你一定也行！至少，这是值得一试的，不是吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十一章 控制恐惧

武士道物语

江户幕府的官方见证人，庄严地排成一列纵队，郑重其事地依序走进吉良义央藩主的城内大厅，仪式即将举行。壮观的大厅，支撑梁柱是由上等木料制成，擦得雪亮；地面一片平坦，只有前面靠近中间的位置向上垫高，比其他地方高出了数吋；天花板上悬吊着几盏大灯，但并未点亮；厅内凸出的那块地方，上头铺着白色的席子，非常耀眼；而台子的前缘则铺了一块深红色的厚质地毯，并不大，衬在泛白的席子上头。

台子的四周，每隔一段距离就放着一根长长的蜡烛，透着朦胧而神秘的气氛。光线虽然微暗，但还可以看见整个程序的进行。8 位见证人分别就位，站在台子的两侧，一边 4 个，并没有其他人在现场。

气氛暂时宁静。过了几分钟之后，山田临次郎（Rinjiro Yamada）被藩主的 3 位臣子护送到大厅里，然后带到台子上面。他是浅野长距的 47 位忠心武士之一，时年 32 岁，是个颇有威严的角色。他步向台子的时候，姿态优雅而安定，身

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

上穿着的传统白色服装，是专为切腹自杀的仪式设计的。除了那3位臣子以外，山田身旁还站着一位自己挑选的介错（剑师），这位剑师必须按照切腹自杀的仪节，很技巧地适时取下他的首级。

剑师站在他的左侧，这位被判了罪的人毕恭毕敬地向跪在台子右侧的见证人鞠躬，然后再向左边的人鞠躬。在每次行礼之后，对方也依照仪节回礼。接着，山田以传统的姿势跪坐在那块红色的地毯上，面对着大厅阴暗的部分，他的剑师在左侧，采取半坐半蹲的姿势，两人相距5呎。

这时候，在场臣子中的一位走向前，手上抬着一张小小的4脚木桌，就像寺庙里奉献牲礼所用的一样。木桌的握把用白色宣纸包着，上面则放着仪式用的短刀，长约10吋，铸工精巧，刀尖及刀锋均锐利无比，透着近乎神秘的色彩。山田态度虔诚地把刀从桌上拿起来，举到额头的位置，接着，他轻轻地鞠个躬，再把刀放在前面地毯上，闪闪发光的剑尖则指向两膝之间的空档位置。

山田安静地回想了一下，然后开始讲话。他脸部的表情和声音完全不流露感情，也毫不拖泥带水。他说："我的主人是失势的浅野长距，我则是他的忠心武士。身为47位武士的首领，我负责统筹对付吉良义央藩主的报复计划。他的首级是我个人取下的，现在放在主人的墓前。在你们的见证之下，我将率先以切腹自杀的方式，来为我们的行动付出代价，乞求在场者能惠予见证。"

在发表了正式声明之后，山田再度鞠个躬，然后让上衣顺着肩膀往下滑到腰部的位置。这时，根据传统，他裸露着上半身，把大袖子掷起来塞到膝盖下面，以避免身体向后倒

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

——真正的武士永远只能向前倒！接着，他态度从容，不慌不忙地用双手拿起短刀，并将锐利的刀锋移到肚子左侧。他低头看着尖刀，态度异常虔敬，一生所受的训练，就是为了有朝一日可能面对这一刻。他曾无数次在脑海里巨细靡遗地想像整个过程，以便在命运驱使之下，在必要的时候能拥有决心和力量来光荣地结束生命。

他再一次凝视着大厅阴暗的角落，心里清楚自己即将要做的事。具有何等的重要性和意义。就在这个时候，即使他的身体、心智以及精神都已准备好要开始切腹了，他却发现自己感到害怕——不，应该说是吓坏了！这是他进大厅以来，头一次有这样的感觉。各种念头和影像很快地从脑海里流过，他想到身为武士的一生……想到家人……想到浅野长距的脸。现在，他就要为他奉献自己的生命了。这时，他的心里也浮现了有关来世的念头和疑问，也就是未来不可知的生命历程。那会是什么样子？他仍会意识到自己的存在吗？然而，这些疑问是不会有答案的。

突然间，他的意识回到了当下，知道回想过去和期待不可知的未来，对自己都是毫无用处的。现在，是动手的时候了——武士惟一能控制的时刻，就是当下！在最后一个念头浮现之后，他再次把气吸进丹田，让所有的生命力集中到手部和丹田的位置，接着，他用力一推，短刀顿时滑入他腹部的左侧。由于刀锋相当锐利，因此他并不感到痛。他仍握住短刀，对着自己的内脏横切过去，停在肚脐右方 4 时的位置。这时，身体的剧痛压过意识，整个占据了他的脑海。但就在失去意识之前，他将刀面一转，猛然向上切到肋骨下方的位置。这名勇敢的武士眼前顿时一片漆黑，便把沾满了血的短

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

刀拿开，往前把头低了下来，最后心里想着："一切终于按指示完成了！"

他所挑选的剑师，一直小心地注视着整个过程。当他看到山田开始向前倾倒时，便从蹲伏的姿势快速跃起，并且拔剑砍了下去。剑师对着即将断气的武士，干净利落地一刀切开他的脖子，只留下最后1吋，让其首级不致和身体分开。这一剑快速地结束了山田的生命，让他不再受到任何痛苦，也结束了这位义士忠诚而又勇敢的一生！

存在于当下，才能控制恐惧

这是武士行动准则的第五项，包含着一个非常简单，但又相当实用的道理。在读过那么多有关武士的勋绩和丰功伟业之后，我们很容易把他们想像成天不怕地不怕，而又勇气十足的人——也就是完全不知恐惧为何物。但事实并非如此。武士的确知道恐惧，也感受过恐惧，他们的著作里，有不少就反映出这个事实。不过，武士和普遍人不同之处，在于他们绝对不会让恐惧阻止他们采取行动；而这，才是真正重要的。

人会害怕，这是天性

永远记住，人会感到害怕，这本来就是人的天性。就我所知，在人类的历史里，从来就没有一个什么都不怕的人。即使是耶稣基督，当他在耶路撒冷附近的客西马民花园被犹大出卖，而即将遭受逮捕和迫害的时候，也体验过极端恐惧的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

感觉。我认为，如果有人自称什么都不怕，那他不是骗子，就是傻子，要不就是吸食过量的安非他命——不管是哪种，你都应该赶紧远离他。因此，如果你曾经感到害怕的话，别担心，这不表示你不如别人，或没有武士来得强！

不过，我倒不是说恐惧不会对你造成伤害或危险；相反的，恐惧是一种狡猾的敌人，它会把你整个人都吃掉，而且速度比饥肠辘辘的鳄鱼还快！事实上，在最具破坏性的 **6** 种情绪里（包括恐惧、愤怒、贪婪、罪恶、欲望，以及妒嫉等），如果由我来排列的话，我会把恐惧放在第一个，因为它最让人变得软手软脚，对武士来讲更是如此。因此，为了节省时间，也为了不给敌人太多的"表现机会"，我们就直接把这个"情绪鳄鱼"给看个清楚，以便在它想逮住你的时候，能懂得脱困之道。

3 种本能的恐惧心理

恐惧是一种完全合乎人性的情绪。我在教学生如何了解和应付恐惧的时候，发现有种方法很有用，那就是向他们解释人有 **3** 种本能的恐惧：对损失的恐惧、对痛苦的恐惧，以及对未知的恐惧。其他的恐惧经验，最后都可以归类到这 **3** 种恐惧的下头，甚至于人类最大的恐惧——死亡——也包括在内！

当学生提出害怕死亡的问题时，我为了帮他们对 **3** 种本能的恐惧有更清楚的认知，有时候会把"鳄鱼理论"稍微扩大来解释。我告诉他们，在受到鳄鱼攻击的时候，我们其实并不那么害怕会被它给宰了，我们比较怕的是：（一）被鳄鱼的大嘴咀嚼时，身体所感受的痛苦；（二）在鳄鱼的胃里被消

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

化时，那种失去自我的感觉；（三）通过鳄鱼的肠子2天之后，不知道自己会变到哪儿去。

这个笑话或许不怎么好笑，但我想说的是，如果你和我一样，把恐惧分解成3种基本类型，那你会发现“恐惧”这只怪兽并没有那么庞大，要驯服的话也没那么困难。

恐惧甚少存在于当下

学生们发现，要了解并控制恐惧的话，还有一点也很重要，那就是知道恐惧基本上都是对未来的预期或对过去的反射所引起的。意思是说，当人在感受恐惧的时候（不管是哪一种），通常都是回想过去的经验，或是预想未来某个事件可能导致的结果，以致于现在觉得害怕。不管是哪种情况，问题都是简单物理层次的想像（前一章已详细谈过）所产生的。

在你了解了这点以后，接下来还得知道一件事，那就是当恐惧感出来的时候，在强度和持续性方面会呈现2种型态，我将它们称为慢性的恐惧和急性的恐惧。

慢性恐惧的特性

慢性恐惧的强度比较低，但通常会持续一段很长的时间，一般说来，它每天都会渗入到你的思想里。我在第二章就已经谈过，恐惧是最应加以防患的“动机破坏者”，而这种问题之所以会引起，主要就是慢性恐惧惹的祸。

我从事私人临床工作这几年来，碰到过不少患有严重精神官能症的人，这些人里头，我估计至少有7成其实是因为慢性恐惧所引起的。在临床工作的领域里，另外有个名称被用来形容慢性恐惧，多数人对它都很清楚，那就是——忧虑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人们忧虑的事情可多了，有人担心钱的问题，有人担心工作，有人担心孩子过得好不好，有人则担心另一半或是父母的情形，还有人担心国际形势。我甚至还碰到过一些病人，他们喜欢看连续剧，于是把宝贵的精力拿来担心剧中人物到底谁欺骗了谁。

我并不是说这些问题都不重要，因此不必加以注意；相反的，我知道这些通常都是很重要的事（除了连续剧以外）！不过，有些问题目前并不在我们的控制范围之内，因此不断把注意力放在这些地方，不但浪费精神，而且还让我们分心，无法全心料理我们能够控制的状况。这正是这项准则的重点——应该把精神用在当下发生的事情，因为当下才是我们惟一能控制的时刻。

当你偶尔觉得心情不好的时候，自己应该会知道吧。这个时候，我建议你花点时间，诚实而客观地回想为什么会有这样的心情。我敢打赌，你会发现情绪不好的原因，通常都和过去已经发生的事，或未来还不确定的事有关。接着，记得要把自己的精神和注意力拉回当下，以及手边正在处理的事情。这样的话，就可以把忧虑和恐惧的慢性本质给打破。而当过去和未来的念头偷偷溜进心里的时候，不妨利用他们暂时出现在脑海的机会，确认一下目前处理问题的优先顺序，或重新加以安排。

急性恐惧的特性

对武士和交易商来讲，他们最关心的事，就是在面对风险时能适时采取有效的行动，而急性的恐惧感，则可能是他们最需要克服的障碍了。这种恐惧感虽然很强烈，但通常都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是短暂的，它会让人当场瘫在那里，好像无力动弹的样子。急性恐惧大多是“现在”的感受，但别以为那不是过去和未来的因素造成的。我向你保证，它还是同样的问题！

举例来看，假设有个拿着刀的抢匪突然从巷子里跳出来，要你把钱包交给他，那你可能马上就会感受到急性的恐惧了。不过，虽然这事儿是突然发生，事先预料不到的。但当场感到害怕的原因，仍然是因为担心会被砍伤，或被抢走值钱的东西。同时，你可能会想到一年前被抢的经验，当时你的确被砍了一刀，而钱包也被抢走了。想到这个，你当场就更害怕了。就算你运气好，刚好懂得一些防身术，但除非你能重新把注意力拉回当下，否则你可能没办法做出什么防卫或攻击的动作。从武士的基本心理来看，不管你喜不喜欢，这就是事实。

我们再来看看交易商的状况。假定现在不是抢匪从暗巷里跳出来，而是市况突然出现了波动。这可能是危机，也可能是转机。为了方便讨论，我们先假设你目前手上持有部位，为了不希望行情突然波动而造成你的亏损，因此必须立即采取行动；再换另一个角度来看，假设你目前处于空手的状态，但正等着要适时进场，以便在市场主动“采取攻势”，同样地，你这时也必须立刻采取行动。

不管是哪种状况，一旦到了关键时刻，恐惧感可能就会在心里出现。这可能是因为你预期会出现负面的结果，也可能是因为你上个月曾在同样的市况下严重受创。如果你想把这种让人脚软的恐惧感从心里去掉，像是碰到抢匪时，那就必须重新把注意力拉回当下，才能采取必要的战术行动！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

武士如何去除恐惧心理

有2种和身体有关的方法，可以让武士消除心里的恐惧。现在，就让我提醒你这2种方法。我说“提醒你”，因为我们在第八章谈到如何达到三合一的境界时，就已经解释过这2种技巧了，它们分别是保持身体正直，以及用丹田来呼吸。如果想在遇到任何状况时，都能运用这2种技巧来控制心里的恐惧，你只需要做到3件事情：第一，维持身体正直；第二，运用丹田之气来深呼吸；第三，把身体的重心压低。就是这么简单……这么快速……也这么有效！

由此可见，不管你是因为害怕亏损，害怕痛苦，或甚至是对未知的恐惧，都无所谓；而你的忧虑是因为想到过去或未来的事而引起的，也没关系；同时，不论你的恐惧感是否已经存在多时，变成了慢性问题，或是像黑暗里的危险一样突然出现，也都无关紧要——对真正的武士来讲，解决的方法永远都是不变的。对交易商而言，也是一样！你们必须把意识拉回到当下，只注意现在发生的情况，因为当下是你惟一能够控制的时刻。

记住这个道理，再加上你能活用的武士智慧和见识，那么当你终于面对“敌人”的时候，就必能明显地取得优势。长期来讲，这也会提高成功的机会！接着，我们只要再谈谈武士在决定事情和采取行动的时候，怎样才能全心全意地投入，就可以结束有关武士作战心理的讨论了。因此，我们就继续下去吧，看看还能发现什么有用的东西，帮我们得到好处和利益！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易商的实际案例

我想到一个很好的例子，可以说明如何控制急性的恐惧心理。故事的主角是住在芝加哥的J.C. 君。他在芝加哥商品期货交易所担任交易商，从事这个工作已经超过10年了。

他第一次和我联络的时候，似乎一直为严重的焦虑症所苦，而且发病的频率越来越高。即使他不断努力尝试，但仍然搞不懂自己到底为什么会得这种病。每当症状出现的时候，简直一点办法也没有，不知道怎么去控制。他希望我能帮他把致病的原因找出来，而且最好能找到有效的控制方法。

他和大部分的焦虑症患者，或因为惊慌而致行为失控的人一样，刚开始发病的时候，都会出现3种主要的征候：第一是突然不知所措，觉得每件事都不对劲；第二（通常也是最吓人的）是会有窒息的感觉，好像没办法呼吸一样；第三则是妄想自己一定会因为这个毛病而死亡。以这些状况来看，这样的感觉并不令人意外。

当我们开始一起面对问题的时候，我先向他强调，并不需要知道问题究竟是怎么开始的，重要的是在症状开始的时候，知道怎样加以控制。还好，对武士来讲，达到三合一境界和控制恐惧的主要方法都和腹式呼吸有关（我们在第八章已经谈过），我还告诉他，当人开始感到恐慌的时候，会本能地试着把气吸到胸部。不幸的是，胸部位置正好是焦虑感的来源。因此，我们就把精神拿来练习腹式呼吸法，让他能熟悉此道。

接下来，他学习如何将注意力完全放在吸进腹部的空气上。这么做，自动会把心思拉回当下，并且不再去想什么病

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

痛的问题。在他知道如何控制呼吸和专注精神之后，就已经学到了一点技巧，可以在问题显现的时候，懂得去加以控制。最后，他也会进入一个更重要的层次，也就是对自我控制的能力重获信心。

在他回到芝加哥期货交易所之后，心理上获得了全新的"武装"。后来情况的发展和我预期的相差不多，他还是碰过几次发病的现象。但就像我告诉他的，每次出状况的时候，都不会像前次那么严重，而持续的时间也会缩短。最后，他完全不会因为预期症状的出现而感到害怕，这自然也降低了问题出现的可能性。令人高兴的是，我上一次和他联络的时候，他已经连续有6个月没出现过恐慌的毛病了。这样的结果，实在值得为他衷心地祝贺！

我在前面已经说过很多次（而且可能还会再提到很多次），最危险的敌人，通常都是在我们的内心慢慢膨胀的。如果你能运用武士之道来达到融合的境界，并控制心里的恐惧，那在这些"情绪鳄鱼"准备抬头攻击的时候，你就有把握能克敌致胜了！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十二章 全心投入

武士道物语

在八木即将经历的考验开始之前，主持人山冈铁舟（Yamaoka Tesshu）先对在场者发表一篇论文，说明为什么要接受剑道训练，以及这些训练能让人得到什么好处。他首先谈到剑道的4个“毒素”，分别是怀疑、恐惧、惊慌和迷惑。根据这位大师的说法，这4个和情绪及知识有关的问题，往往是盘根错节，根深蒂固。不仅是剑师在战场对决时的最大敌人，也是导致无法开悟，无法过上积极生活的最大障碍。

他继续解释道，如果想化解这些毒素，并在后封建时代（1885年左右）发展真正的武士精神，惟一的方法就是以严肃而绝不退缩的决心，在剑道比赛里应付源源不断的对手。而且不管情况多坏，都必须在一个接着一个的对决中存活下来才行！大师指出，他相信现代武士只有不畏艰辛，透过自我提升和严厉的考验，才能真正领悟武士不顾一切，全力投入的精神，也才能在情绪控制方面获得坚实的基础。他自己的经验也证实了这一点。

的确，山冈大师本人就是个活生生的例子，身体力行了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自己传授的道理。他原本是位武士，但在1867年明治维新的时候，由于幕府的势力被皇室废除，因此失去了原来的职位，当时的他才31岁。不过，由于他在武士阶层颇具声誉，加上他的政治判断和谈判技巧都高人一等，因此被皇室礼聘为顾问，而这一做就是10年。

到了1871年左右，他创设了自己的武士学派，叫做伊藤傳洲无刀流（Ito Shoden Muto Ryn）。在他的道场里，最主要的武术项目就是剑道，这种武术源自于传统武士的作战策略和技巧。比赛的时候虽然极为猛烈，但不会让人致命。他们在对抗的时候，用的不是令人望之生畏的武士刀，而是外层用皮革包裹的竹剑。参加击剑比赛的人，都得穿上具有保护作用的盔甲，以避免头部、肩膀、胸部、手臂，以及腰部受到严重伤害。

不过，这并不表示这种比赛没有真枪实弹的感觉，也不表示不会对生命构成威胁；实际的情况刚好相反，特别是在山冈大师的道场。他在这个圈子里被称为凶神，大家都知道他仅凭击剑的专注和力道，就能把对手当场击倒，不省人事，而他对学生的要求标准也毫不含糊。

要得到他颁发的中级剑道证书，就得接受他的测验，但真正能通过者实属凤毛麟角，更别提高级证书了。理由很简单，要参加他的“基础”测验，就得先参加持续达1000天的练习。而测验本身，则是必须和修炼无刀流的其他学生连续进行200次击剑对抗——全部要在一天之内完成！第二级测验，也就是中级测验，则要在3天当中连续完成600次对打。而最高级的第三级测验，则是在7天期间，历经1400场对打——据说通过这种严酷考验的人，加起来还不到50个。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

山冈大师根据过去武士的养成教育和经验，认为剑道精神应该可以延伸到所有事物的核心，让人直接面对生死的问题。他认为，在参加测验的时候，随着对打次数不断增加，这种严酷的考验最后会演化成一种真实的感觉，好像真的上场决战，至死方休。因此，如果参加测验的学生想存活下来，就只能完全依靠一种义无反顾、全心投入的精神，就像真正的武士一样。八木跟在山冈大师身旁学习已经 **6** 年了，他即将体验这种严格的考验，并亲自验证大师所教的道理是否站得住脚。测验马上就要开始了！

在听到有人高喊“比赛开始！”之后，第一场对抗正式展开。只见双方一阵厮杀，他先挡开对方的攻势，然后反手回击过去。每场对打为时大约 **5—10** 分钟，中场休息的时间也差不多，双方比赛的时候不计分，结束之后也不分谁输谁赢。重点在于能否撑下去——不，应该是存活下去！

八木的体能状况极佳，因此过了好几个小时之后，才开始出现疲惫的迹象。他先觉得手脚僵硬，不听使唤，接着感到一阵头昏眼花，而他的身体则在持续对打的压力下，试图调整步伐。不久之后，他的砍击就不像前 **10** 场对打那么敏捷有力了。这时候，剑道的第一个毒素——怀疑——开始在心里浮现。随之而来的感觉是，对手的攻击力道好像突然增强 **10** 倍，从头到脚都能感受到那股震撼的威力。又过了几个小时，经历了几场对打，这时第二个毒素——恐惧——开始对他的精神施展魔力了。

很快地，当对手的竹剑往自己脸部刺过来的时候，他因为恐惧而开始畏缩。从他开始接受训练以来，从不曾发生过这种状况。不过，虽然遇到了麻烦，但他靠着内心深信不疑

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的武士精神，仍然坚持下去，试图通过这项严酷的考验。

到了第二天中午，他觉得自己全身麻痹，几乎动弹不得，好几次还以为已经处于瘫痪的边缘，和死了没什么两样。不过，在他的内心深处，却似乎有个具有神奇力量的信念，以及不顾一切坚持下去的毅力，让他继续把剑握在前面，勉强摆出类似攻击的姿势。就在他的意识仅剩下模糊不清的念头之际，2个过去从没碰过的敌人正逐步逼近。他发现自己像是在慢动作的镜头里停住不动，而在时间静止的状态下，对手的每一个动作都让他觉得极度惊慌和迷惑。这时他回想起山冈大师的文章，知道那4种毒素都在自己身上显现了。同时，他明白大师还有一件事也说对了——这真的是必须力拼到最后一口气的战斗，也就是生死交关的事！

此时的他已经累得筋疲力尽，头昏眼花，而且简直精神错乱了。但在剩下最后100场对抗之时，内心深处似乎有什么东西活了过来——重生的感觉！他的脑子变得清晰，击剑技巧也出现原有的力道。事实上，有些技巧变得比以前都要好得多。这位全神贯注的武士，不管在心智或是身体方面，都充满了一股新的力量。于是，在他抵挡了对手的攻势之后，竟然开始反击，实在令人觉得讶异。

他的心思变得如水晶般地清明，但已不再去想时间的问题；在2天半前，他是没办法不去想它的。当他毫不手软地对另一个对手做出反击时，他发现自己的精神已经到达某种境界——不管对手有几个，只要有必要，就可以一直打下去，并将其一一击败！就在他站稳了准备再应付下一个对手的时候，这才注意到有某种并不熟悉的声音进入脑子和感官——那是众人喝彩的声音！他刚完成了第600次对打，而且还存

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

活了下来！

那股绝不屈服的决心和全力投入的精神，让他得以安然度过这场“充满毒性”的恶梦，中途虽然差点失败，但终究通过了考验。醒来之后，他发现自己重新领悟了武士的精神和潜力！

开始行动之后——绝不回头

这是武士行动准则的第六项，谈的是相当重要的奉献心力或全心投入的问题。我们在讨论前 5 项准则时就已经强调过，这些原则的功能是彼此相关的。如果想建立武士行动时的整体心态，那这些准则是相互依赖，缺一不可，尤其对第六项准则来讲更是如此。它必须和第一项准则互相搭配——也就是上场作战之前，必须先接受所有可能的损失。

头尾两头准则得相互呼应，这几乎像是诗赋前后要讲求平衡一样。在全心投入某项行动计划之前，必须先接受任何可能的闪失，才能真正达到效果；同样的，要真心接受计划可能产生的负面效应，就得愿意毫无保留地付出心力才行。这样看来，接受失败的可能性，就像是强化导弹的弹头一样，但如果导弹没瞄准目标，那弹头也就一无用处了。因此，全心投入的精神，就好比导弹的制导系统，要靠它才能让弹头正确命中目标。

道德问题和全心投入的精神

说来令人难过，但长久以来，我们的道德和伦理的确一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

直在降低，之所以如此，主要是因为我们对真正要紧的事情，慢慢地变得不像过去那样投入了。现今常听人家说的是："除非这个或那个发生，否则我不会去做这个或那个。"显然的，这句话里最关键的字是"除非"，意思就是说，人要做什么事，是有先决条件的。

这样的例子，几乎随处都可以看到。夫妻结了婚，打算住在一起，除非两人吵架或意见不合；劳工接受某份工作，并打算留下来，除非有更好的出路；男性女性都参加减肥运动计划，并打算持续下去，除非觉得肌肉酸痛或肚子饿。从这些例子就可以看出来，大部分的人并不了解，全心投入到某个行动计划究竟代表什么意义。

在金融市场里，这个问题就更明显了，特别是在交易方面。我曾经拜访过无数差点就成为市场交易商的人。他们都受到了挫折，而且相信世上没有人真能从市场上赚到钱。不过，在我用心了解了详细状况之后，通常都发现他们只不过是以兼差的方式，在市场上"过个水"而已，都没有真的花时间、金钱，或精神去学习必要的东西，以便在市场上有所斩获。他们只想一夜致富，而起步时的心态是"我会试着进场交易，但赔钱的话就不干了"；一旦真的赔了点钱，他们通常很快就会和市场交易说拜拜，并在离开时把坏话都说尽了。

全心投入就是力量

事实上，凡事全心投入的精神，是人类精神状态里最能让人得到力量的，甚至于整个宇宙都没有什么能比得过！有了这种精神，再加上其他的行动准则，也就是接受失败、身心合一、信任、想像，以及活在当下，那么武士的威力连山

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

都挡不住。当然，这一定能帮你在投资方面获得应得的利润。不过，就像其他的武士“技巧”一样，你必须经常加以练习和运用。现在，就让我告诉你武士怎样培养这种全心投入的精神。过去几年来，我和学生们都觉得这些方法还颇为好用。

5 个基本要求

我很早就从经验得知，如果真的要对某些事情全心投入，并且一直坚持到出现合理的结果为止，就得符合 5 个基本条件。事实上，我们在讨论武士的行动准则时，差不多都间接谈过了，它们是：

1. 你必须知道自己想完成什么！
2. 你必须真的有完成它的欲望！
3. 你必须想出可行的计划来完成它！
4. 你必须设定合理的时限，在期间内将计划完成！
5. 如果失败了，绝对不放马后炮！

如果你希望能做到“开始行动之后，就绝不回头”，那么这几项条件每个都非常重要。因此，我们不妨花点时间，简单地看一下各项条件的意义和目的何在。

1. 你必须知道自己想完成什么！

你或许觉得，在采取行动前当然先要有个目标，这不说也知道。但令人讶异的是，很多人并非如此，包括不少交易商在内。每个成功的人，不论在做事方法和生活态度上，都非常重视合理而明确的目标设定和行动准则。如果目标订得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很模糊，或是可有可无，那不管做什么都不可能成功。在这里，事前的规划是真正的关键，而缺乏耐心或是漫不经心的态度，则是最大的敌人。

我偶尔到赌场玩牌的习惯，已经有好几年了，看过不少这样的例子：有些人口袋里装着大把钞票，但却没有耐心，只想很快大赚一票就走，赌场的经营者就是靠这些人在过活。任何有经验的人都知道，**100** 次里有 **99** 次是他们在输钱——而且输得很快！这些一心想成为赌王的人，似乎不想花时间去学一些资金管理的东西，也不想弄懂他们玩的游戏，究竟在统计上有多少赢钱的机率。有时候，就算他们对于游戏的玩法有点初步的了解（最好也知道怎么管钱），但赌场请来的漂亮小妞随时都会把“免费”的饮料端过来，于是到头来还是搞砸了。

设定停损和停益的重要性：武士不会只在心里想着“我每场仗都要打赢”，然后就跑出去，开始找人决斗。实际的情况刚好相反，他们都是很厉害的战术专家，通常在作战之前，早就想好每一个动作，以及回应对手的反制动作。有时候，甚至连反反制的动作都先在心里有个谱。这样的话，他们的战胜记录是一场一场慢慢累积上来的。同样的，交易商也不能只想着“今天一定要赚到钱”，然后就贸然进场。他们应该要知道，从实际的角度来看，可以预期的合理利润是多少——不能多也不能少。

有人会不同意我在前面那个句子里用的“不多”这个字眼。的确，有时候在手气很顺的时候，应该能赚多少就赚多少。不过，就多数情况而言，我觉得在投资方面除了设定停损点之外，也应该设定停益点，这是比较聪明而有效的做法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

否则，也许早就已经超过目标了，但自己还不知道。以武士的标准来看，这表示你的判断力很差。如果你想善用其他的武士行动准则，并且把所有的心思和精力都用在手边的工作上，那就得尽可能了解究竟还要走多远才能达到目标，这一点非常重要。

在医学上有个很好的例子可以当成类比，那就是疼痛。假设有个病人痛得很厉害，而医生却告诉他这种感觉会无止境地持续下去，那病人很可能会放弃任何努力，不会想试着忍受；相反地，如果医生聪明一点，告诉他这种痛“预计”会持续一小时，一天，或甚至于一星期，那他可能就知道如何来应付这个状况，并在危机过去之前都得忍耐下去。由此可见，不管面对的是什么问题，你都得知道自己究竟想完成什么，或许还可以设定出一连串实际的（也就是可以达成的）目标，以便看着它们一个一个地实现。有了这些目标，再加上我接下来要谈的欲望，就可以心想事成了。

2. 你必须真的有完成它的欲望！

如果你缺少真的想达成目标的欲望，那没有什么比这个更能削弱你的决心，让你无法按照计划进行了，而这也就是为什么必须三思而后行的原因。在本章开头的故事里，八木之所以能撑过600场剑道对打，靠的就是那股欲望以及随之而来的决心。我在前面已经说过，如果有不屈不挠的决心和意图，就会在心里产生一股足以影响外在事物的力量，拥有这种力量的武士，那可真是很难对付的。

你也可以拥有这样的力量，只要你下定决心，认定行动计划（以及计划的目标）是真的想要和相信的就成了。否则，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

只要稍微碰到一点麻烦，就会踌躇不前，或完全停顿下来，这是不符合武士精神的！因此，记住这点，完成计划的欲望再加上其他的条件，就能产生一种不屈不挠的精神，任谁都阻挡不了。接下来，你所需要的是个好的计划。

3. 你必须想出可行的计划来完成它！

如果没有这样的计划，保证你的脑子早晚会被怀疑、恐惧、惊慌，以及迷惑这 4 种毒素感染。有效的计划永远能帮你尽量减少（或甚至去除）这些毒素的影响。我在第十一章曾经详细地讨论了恐惧的本质。你应该记得，对于未知的恐惧，是 3 种本能的恐惧之一，但这也是研究和规划工作能帮得上忙的地方——你对某个情况或对手了解得越多，就越不可能会感到害怕或怀疑。

此外，我在第十章也讲过，你在事前对特定的措施或对策规划越多，或在心里模拟的次数越多，就越不可能在事情突然出现变化的时候感到不知所措。适当地规划，才能全心全意地执行计划。否则，你会因为事前懒得去想，而在情势意外转变之时，得花脑子构思对策，而耽误了正事。在心里有了适当的计划之后，接着需要再订个时间表，来完成这件事。

4. 你必须设定合理的时限，在期间内将计划完成！

就这项重要条件来讲，一般人最常犯的错误有 2 种：第一，他们为了完成计划而给自己的时间太短，根本不符合实际需要；第二，他们在改变做法或方向之前，未能事先订下最后的时限，要求自己得在这段期间完成某个行动计划。不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

管是给自己的时间太短，或是根本没有给自己订个期限，都会让情况变得难以收拾。

这里最重要的是“合理”这两个字。你不会期望在一个星期之内就盖好一栋房子吧！事实上，就算真的盖得起来，你也不会想住在里头的。相对的，你也不会让盖房子的工程拖个好几年，因为过了那么久以后，你对这栋房子的兴趣和热情一定会减退。

从心理的角度来说，如果要能持续地推动某项行动计划，就得设定个时程才行，这是事实。电影所描写的情况或许不同，但武士在对决和作战的时候，经常是在很短的时间内就结束了。武士知道，如果不能在合理的时间内把对手砍倒，那他最好先暂时撤退，重新评估整个情势和策略；他心里也明白，如果双方对阵的时间拖得太长，那么**4**种毒素中的任何一个，最后都可能会让他被对手击毙。

因此，我们在这里学到的是，一定要给自己合理的时间去完成任务（我说过，这要妥善地规划）；相对的，你也得确定手头上的任务不致于延宕太久，以免丧失心理的动态，也失去了信心和兴趣。

因此，希望你们了解，在知道自己想完成什么之后，加上真正的欲望、可行的计划，以及合理的时间表，就能让你满怀信心地完成任务，中途绝不停下来。不过，假如你的任务不幸发生了什么差错，千万不要回头去想这件事情——这是最后一项重要的条件。

5. 如果失败了，绝对不放马后炮！

经常听人家说，“后见之明”是没什么了不起的。这么说

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当然有道理，但它究竟是好是坏，则完全看你怎么去运用。武士绝对不往回看，心里也不去想“也许那时候应该用这种攻击技巧，或那种防卫技巧”，因为他知道，当下才是惟一能够控制的时刻，未来如何，则只能听天由命。至于过去的事，都已经成了定局，不管曾经做过什么，反正都已经做了，没什么好问的，也不会再去想它。

不过，这并不表示武士不从过去的错误里学到教训。每位武士都知道，尝试错误的过程，是最伟大的（通常也是惟一的）老师。回顾过去的惟一好处，就是有助于评估未来的方向，并改正自己的行为。绝对不能用过去的事情痛责自己，不能怪说为什么没这么做或那么做，过去的就过去了，就那么简单。如果你能了解这个道理，并让它成为一种处事的原则，那你会发现自己整个的观念都会转变，而且影响力比什么都大。

武士当然会为自己的行动负起责任，但他也了解一个事实，那就是已经做了的事情，是没办法取消的。同时，他也知道，不管发生了什么状况，都可以看成是一种机会，也就是说，我们可以把过去的错误转化成自我提升，以及增进智慧和见识的机会。这是看待这个问题最好的方法，希望你能同意！

如何培养全心投入的态度

如果想以“绝不停止，也绝不回头”的决心来投入行动计划，就得符合以上的这些必要条件才行。既然我们已经看过了这几个要素，我们再来谈谈武士是如何培养这种全心投入的态度。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在日文里头，这样的过程被形容为修业，也就是“透过体能的训练，来获得开悟之道”。大部分做过体能训练的人，都经历了这种过程，只不过有些人不知道罢了。不信的话，最简单的方法就是听听他们的说法，了解当初他们为什么要开始做体能训练。这些说法包括有：“我觉得精神更专注”、“在工作上的表现更好”、“内心觉得更平和”，以及“似乎觉得自己更有活力”等。事实上，运动的确会让人的心情变得更好，而当你心情好的时候，总是比较容易把事情做好。同时，保持良好的体格，也是让自己进入三合一境界的重要步骤之一。虽然有这么多好处，但最终的目的应该不仅于此——应是培养一种全心投入的态度，以及内在的自我要求！

我在道场上课时，每堂课的前 **30** 分钟，都会要求学生先做些体能活动，来达到这种境界。方法有很多种，有时候简单地原地跑步就行，有时候则要他们不断地练习各种武术动作。不论是哪种做法，目的都是一样的——喜欢运动的人都知道有这么一道“墙”，而我们的目的就是要对抗它！所谓的“墙”，指的是全身都觉得疲惫不堪的那种状态。当学生到达这种状态时，会在脑海里出现一个重要关口，并在心里问自己：“我应该向疲惫的感觉投降，或是咬牙撑下去，看看情况如何?”我当然希望你会选择继续撑下去，因为过了这个关口之后，就会发现武士道的神妙之处，得到更高一层的力量、勇气，以及内在的修炼，这是源自精神中枢的一种很特殊的“东西”。

全心投入的精神和 3 种物理层次

不管是来我这儿学习武术的学生，或是想把武士精神用

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在交易上的人，我都会不断提醒他们一件事。那就是全心投入的精神和其他所有的事物一样，都会表现在 **3** 种不同的物理层次，想把这种精神提升到最高层次的话，就需要经常练习才做得到！以简单物理层次来讲，把心力投入到某件事上面，只能算是嘴巴说说应酬话罢了；以超物理层次来讲，则表示在事先做好规划，仔细地考量过，并且有坚定的决心要加以执行；至于形而上层次方面……啊，这才是真的能让人提振能力的部分！

在这个层次上，全心投入的状态，就表示人的身体、心智以及精神都完全用在目标的追求上，并承担着生死交关的压力——就像八木在山冈大师的无刀流道场参加严酷的考验一样！至于我的学生，由于他们事先都知道课前的体能训练刚好是 **30** 分钟，因此就算决定要越过那道墙，继续撑下去的话，也已经知道这种痛苦或不舒服的感觉必定有个“停损”点。通常只要知道这点，就足以让他们姑且一试了，而且也不会在起步后中途退缩。对你来讲，情况应该也是一样。

每天都可以自己做练习

如我所说的，很多人在不知情的状况下，已经透过各种体能活动在练习全心投入的方法了。事实上，任何一种运动方式都可以达到这个目的，像是跑步、走路、骑脚踏车、爬山、有氧舞蹈，甚至包括在极冷或极热的环境下静坐，都可以达到效果。你可以从这些运动项目中，学习如何全心全意地投入某个行动计划，只要这些活动是持续性的，而且在体能和情绪上都让人觉得不轻松，那就可以了。我会在第十五章告诉你更详细的日常训练准则及建议。现在，你可以先想

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

想自己常做的一些活动，看看能否达到这个目的。

为这部分做个复习

到这里，就结束了我们对武士的行动准则和作战心理的讨论了，我想用另一种方式把我说过的重点再重述一次。我经常要我的学生去做一种活动（在前面曾经建议你们也动手做做看），那就是用手去击碎木板，因为这种动作主要是让人在心理上觉得恐怖，对身体的冲击反而比较小。就因为如此，以它来作为题材，才能达到复习的效果。

在准备击破木板的时候，学生必须先“在上场作战前，接受所有可能的损失”；这里惟一可能的损失，就是在劈砍的过程中把手给弄伤了，或是感受到锥心刺痛。其实这样的可能性是微乎其微的（但却相当可怕），最多就是这样。

接着，他们必须“让身体、心智以及精神达到三合一的境界”！要做到这点，就要确认这个动作不仅是用手敲击木板而已。他们可以任意由简单物理层次、超物理层次，以及形而上的层次来做这件事（显示在身体、心智及精神的力量上），可以运用丹田呼吸，保持身体正直，并且把重心压低，来让自己的身体、心智和精神融为一体，最后在“三角地带”整合起来，教身心都觉得信心十足。有了这样的坚定立场，就可以强力出击了。

他们下一步必须“信任——他们的武士技巧和直觉”。希望他们从看过别人把木板击破的经验里，能让信任转化为内心深信不移的信念，也就是将信任升华到最后的状态，而在体会到宇宙万物达到了全然和谐的境界之后，他们就“知道”自己能完成任务了！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

接下来，他们透过“心灵之眼清楚地想像——成功”，来得到精神专注所产生的力量。由于人的潜意识分不清事实和幻想，因此动手前先在脑海里看到击破木板的动作，便可以减低心里的恐惧，并且启动内在的创造能力，加强手部的力量。

在动手的时刻逐步逼近时，他们会想到“只有存在于当下，才能控制心里的恐惧”。他们了解，所有的恐惧都是未来或过去事件的反映而已，对武士来说一无用处，只有当下才是他们惟一能控制的时刻。因此，他们借由坚定而专注的腹式呼吸法，来获得相当于10只老虎的力量、智慧以及勇气！

在结合了所有的内在力量和决心，挥出最重要的关键一击之后，他们就“绝对不会在行动开始之后停下来，也不会回头看”。接着，在把手挥出去的“后续”动作（以及行动计划）全部完成之后，他们就确定极有可能会成功——也就是把木板击破。但如果他们误判了木板的厚度，或是使用的技巧不恰当，他们仍然不会回头看，也不会责备自己说：“我真笨！应该另外换个方式，或干脆选用另一块木板！”他们只会把手上那种刺痛的感觉，转化为改善技巧的机会，并且运用武士复原及恢复精神的态度。这正是下个单元所要谈论的主题。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易商的实际案例

几年以前，我刚好有机会以面对面的方式，同时比较两位交易商在态度（以及表现绩效）上的差异。其中一位因为能够全心投入而得到了好处，另一位则因为欠缺那种精神而着实吃了不少苦头！有意思的是，刚开始被这两个人（住的地方一在东，一在西）找来当咨询顾问的原因，倒不是为了帮他们提高效益绩效，而是试着让他们戒烟。

这两个人，一个是住在加州旧金山的B. W.，另一个是住在麻州波士顿的D. L.。他们碰巧都是由同一个大家都认识的朋友介绍来的，而这位朋友在几年前也曾经接受我的治疗，成功地戒除了烟瘾。这两位老兄都十分尊敬这位朋友——一位颇有成就的交易商。于是，他们希望追随他的脚步，不仅能成功地戒烟，也能在市场上大有斩获，因为他们在交易方面都还是刚入门的新手。

我在分别提供他们咨询的过程中，都强调一个重点——如果想成功地戒烟，那么完全投入的态度和决心都是不可或缺的。B. W. 似乎了解这一点。他把我的话记在心里，并且表示愿意“不计一切代价”来远离烟瘾；相对的，D. L. 却马上反驳我的说法，因为他担心在戒烟的“过程”中，可能会“觉得不舒服”。

这里值得一提的是，这两位老兄都想拥有健康的身体，也希望能过新的生活。但他们有个很重要的差别，应该是很容易发现的；这个差别不仅影响了他们戒烟的能力，也明显地影响了他们在交易上的表现！B. W. 把戒烟当成是“当下”就得解决的事情，抽烟和不抽烟只能二选一，两者之间没什么

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

灰色地带。他已经准备要为此付出代价，包括金钱、毅力，以及全心投入的精神——而且是无条件的！他希望从我这里得到的，只不过是在技术上的协助，以便让整个过程能更有效率。

反之，D.L. 的状况则不同。他觉得戒烟是一种“慢动作”的过程，里头充满了灰色地带，而自己是个正在痛苦地“试着改变”的烟枪。从他刚开始所发表的意见来看，毫无疑问地，他只不过想找个解决问题的捷径而已；也就是说，他想付钱给我，让我来帮他戒烟。但只要吸过烟的人都知道，这是不可能做到的事！

在咨询工作结束3个月之后，大家都认识的那个朋友突然打电话给我，告诉我这两位老兄的近况。由于两个人都跟着他学那套交易系统，因此他们几乎每天都会联络，而他所说的情况，一点都不让我觉得意外。

后来的情况是：B.W.（住旧金山）经历了非常的日子，身体方面整个都提不起劲。虽然如此，他还是坚持远离烟味，并且好像已经应付了最大的麻烦。同时，他还说：“不管发生什么事，都绝对不会再吸烟！”但D.L.（住波士顿）则真的把事情搞得一塌糊涂。这位朋友告诉我，他不断地出状况，而且“戒了又戒”，次数算都算不清。当然，我为B.W.感到欣慰，为D.L.感到遗憾。但接下来他又提到了这两人在交易方面的状况，这才是最让我觉得有意思的部分。

在B.W.弄懂了交易系统的基本东西之后，马上就进场采取行动——同样拥有最大的决心和不退缩的精神。他投入了必要的金钱、时间以及注意力，而且全心全意想把事情做好，绝不缩水。由于他努力做到了，因此利润也源源而来，绩

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

效越来越好。

D.L. 的情况则完全相反。由于他一下子进场，一下子出场，后来不幸地“连裤子都输掉了”。同时，这位朋友也告诉我，D.L. 平常并没有随时留意市场的状况和动向。而当他进场的时候，却总是对那套交易系统“大发雷霆”，却不想想自己是不是根本没把心思放在市场上！后来他不但继续吸烟，在市场上赔钱，还决定和结婚 12 年的太太离婚，因为他觉得“她对他的支持就是不够”。

所以你瞧，不管你想戒烟，或想维系你的婚姻生活，还是成功地把武士精神用在交易上，其实都没有差别——成功的通则都一样！毫无疑问地，全心全意投入的精神，对你来讲应该是最重要的。宫本武藏就曾经说过：“如果对眼前的战斗缺乏全心投入的精神，那么在双方交锋之前，就已经未战先败了！”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三部分

武士的复原之道

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十三章　从败中求胜

武士道物语

火葬用的柴堆正燃着熊熊的烈火，散发出来的热气和刺眼的光芒，照在长门拓（Taku Nagato）脸上。他神情忧郁地站在一旁，看着仪式进行。德川幕府的敌人是在两天前对要塞发动攻击的。他和手下的武士勇猛御敌，并在对方仓皇逃脱之前，将大部分的入侵者都杀掉了。不过，他们也为此付出了不小的代价，9位忠心耿耿的侍从在双方对阵时不幸丧生，另外还有4位住在里头的居民也丢掉了性命。

令人难过的是，这些不幸罹难的人当中，竟包括了长门拓钟爱的妻子真理子。他们结婚17年了，婚礼是在大阪附近的佛寺举行的。这门婚事，是两个武士家族之间早就安排好的，这是当时的传统。通常这样的结合，都是为了双方家族的利益，以及考虑了门当户对的因素后所做的决定。另外，这也是为男方家族生几个男孩以延续香火的办法。至于爱情和浪漫 这回事，则从来就没被想过。但长门拓的情况不同，他们共同生活了那么多年，因为他是真心地钟爱和疼惜真理子，而爱妻为他生了两个儿子和一个女儿，也让他心存感激。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

然而，此刻他眼中望着的火焰，却很快地将妻子那美丽但没有生命的身体化为灰烬。根据佛教的传统说法，她的遗体将随着袅绕的烟升到天上，重新和宇宙合而为一。即使有此一说，当火焰炽烈地燃烧着她的遗体，长门拓内心的悲痛似乎也正吞噬着他的身体、心智，以及精神。虽然他过去修禅的训练和武士的教养，都早已告诉他应避免对任何事物动感情——包括家人在内，但他仍然很难想像在失去了妻子的陪伴和挚爱之后，如何能继续生活下去，并善尽武士的职责。

不过，虽然处于极度激动的状态，内心深处却有个声音在告诉他，必须（而且应该）以经过洗炼的武士精神和坚稳的持定感，很快地回到战场。同时，他也清楚自己可以透过传统武士净化身体、心智和精神的方法，来达成目标！

接下来的几天里，他把时间用来静思，回想他所体会的感觉，让心里的感受流露出来——这正是洗涤心灵的传统做法。他知道，如果要走过沉痛的悲伤，不让自己再受到影响，首先就得真实地面对心里的感受。一味地逃避，只会为自己带来灾难。

他想起初闻爱妻噩耗时，心里完全无法相信这是事实，当时的感觉，很快就变成了愤怒。他也记得后来心里深感愧疚，因为发现自己不仅对杀害爱妻的入侵者感到怨恨，竟然也对真理子生气，怪她怎么会被别人杀了。不过，这样的感觉，很快就被自责取代了。他觉得自己应该再多尽点力来救爱妻的性命，虽然当时他已经使出浑身解数，真的无能为力了。最后，心里的这些念头让他突然觉得意气消沉，甚至怀疑自己有没有资格当人，够不够格当个武士！

这些不同的情绪，一旦被他从心灵的幽深之处释放出来，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就得摊在阳光之下，接受真理和法则的检验。长门拓因为悲伤而产生的各种情绪，在他的武士理念和原则之下，一个接着一个地溶解消失；就像他在每次战役之后，都会用丁香油来擦拭宝剑，让上头已经干了的血迹溶解一样。他依据传统的呼吸来清除心里的杂念，手里还拿着个铃，不时地发出响声。这时，他的内心再度确认了世间万物虚幻无常的本质——权力、财富、地位，甚至于家人；同时，也体认了诸事的发生——包括在战场上失利——终究都有其更高的道理，因而在精神上再度受到提振。

过了不久，他就完全复原了，身体、心智和精神重新融合在一起，并且准备回到德川幕府的工作岗位。虽然他能重新以清晰的头脑和稳定的剑术来和对手一决胜负，但他的内心却体认了一个过去不曾理解的真理，一个完全属于自己的真理。他在失去了所有之后，原本在情绪上有破坏力的阴影，已经从武士心里清除了；不过，他的内心仍然有个记忆，希望能埋藏在心里，直到死亡为止——也就是真理子那张栩栩如生而又带着微笑的脸。她活着的时候，是他钟爱的妻子和子女的母亲；现在她死了，则成了他无惧于失败的精神和武士力量的泉源。

每个人都会碰到倒楣的事

有个贴在汽车保险杠上的贴纸颇受欢迎，上头写着："人总会碰上鸟事！"不幸的是，不管好人坏人，每个人在一生之中，总是会遇上不如意的事，只不过武士和交易商看来比别

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人更常碰上罢了。但实际上，这只是“看起来”如此而已，原因是我们经常把金钱和个人生计都押在里头；换句话说，就是承担风险！

我说过，承担风险自然会牵涉到失败或被对手击败的可能性——不，应该说是必然性。很多人把**13**这个数字当成坏运或不吉利的象征，而我们在第十三章谈到武士如何从失败中站起来，似乎是冥冥之中自有定数。然而，这或许正是这个数字重新翻身的时候，因为我们一生中总会经历失败和挫折，而这章的内容很可能会让你得到一些概念，懂得如何在碰到不如意的事情之后（不管情况有多糟），还能恢复正常，重新站起来。

做好面对失败的准备

我们在上一章提供了很有价值的信息，让你们知道在上场作战之前，如何在精神上做好武装，不管是对抗武装敌军的攻击，或是进入期货或股票市场，都是一样。如果在上场的时候，就能抱持着适当的心态，通常在一开始就对排除害怕失败的负面情绪极有帮助。然而，如果能再培养出武士面对失败还能挺身向前的精神，那帮助就更大了！我们就从传统武士和现代心理学行为学派的角度，来仔细地看看人在面对失败时最常出现的情绪——也就是悲伤。

行为学派的学者告诉我们，悲伤是动物王国里的一种普遍的经验，连小狗、小猫，以及小鹦鹉等，都会觉得悲伤。不过，一般动物和人的差别在于记忆力和心态的转变。由于动物的记忆力有限，再加上它们适应变化的能力，因此动物的经验主要是限定在所谓的“短期悲伤”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

相对的，人类的记忆力极为广泛而复杂，而心理的功能也比较强，因此极易感受到“长期悲伤”。不幸的是，就因为人类脑力的功能较强，因此可能感受到的悲伤经验也远比动物来得多。这批行为科学家大多认为，人之所以会感到悲伤，主要是因为发生了不幸或不愉快的事情所造成的，有时候这种感觉出现的时间很短暂，而且并不明显，因此我们可能不会去注意到，但它们的确是存在着的。

短期和长期的悲伤

人在失去了什么之后，自然会感到悲伤。但过去的经验告诉我，人对事物的认知及其心理状态，会直接影响悲伤的程度和持续性。即使某人“在上场之前接受了所有可能的损失”，但在真正承受亏损之后，仍然很有可能会感受到某种程度的悲伤。这未必是件坏事，但短期和长期的悲伤，是有着极大差别。根据我对很多交易商的观察来看，他们主要的问题之一，就是会把原来应该是短期的悲伤，变成了更为强烈。而且更具破坏性的长期悲伤。

不少交易商在蒙受损失之后，心里会一直念着这件事，甚至像个被虐待狂似地抱着它不放，直到随之而来的悲伤真的成了棘手的问题为止。至于怎么会变得如此，以及为什么会如此，我马上就会告诉你。我们不妨先接受一个事实，那就是悲伤和损失一样，总是会让我们碰到的，但如果我们对这个情绪杀手多了解一点，还是会有点用处。这样，当那张让人看了难过的脸抬起来的时候，你就懂得怎么加以驯服了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

面对悲伤的5个阶段

人在面对悲伤的时候，应该如何适应呢？首先，最重要的法则是承认它的存在，并多少接受这个事实。以本章开头长门拓的故事来讲，由于悲伤的情绪可能隐藏在内心幽深之处，因此重要的是把它从阴暗的角落释放出来，让它摊在亮处，成为客观的事实，然后再加以检验和处理。一旦悲伤的情绪不再躲在暗处，接下来就得了解它通常会经历五种不同的阶段，而各个阶段的速度可快可慢，取决于个人的思考原则和心理特质。这5个阶段分别是：（一）否认；（二）愤怒；（三）自责；（四）挫折或意志消沉；（五）接受。

第一阶段：否认蒙受了损失

否认的意思，就是拒绝承认不好的事情已经发生了。心理学家认为，这是脑子里一种本能的、自我保护的压抑机制，目的是不想让事实伤害到你。但对于事实的否认，只会带来像是心理崩溃等严重的弊病，有时候情况还更糟！我见过有些交易商，明明账户里的钱亏掉了一大半，但还故意假装没什么事情发生的样子。以武士的角度来看，这是非常愚蠢而危险的。武士的态度是，亏损就是亏损，不管事先是否接受了这种可能性，一旦出现就得加以正视，并承担起责任。否则的话，它的效果就会在你脑子里显现出来，而变成一种愤怒的情绪。

第二阶段：因损失而感到愤怒

因为悲伤而引起的愤怒，通常总是师出无名，人在这种

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

状态之下，几乎对每样东西都会大发雷霆——除了你自己以外。例如，假设你买卖标准普尔股价指数期约亏损了一大笔钱，再假设你赔钱的真正原因是因为没按照既定的原则选择进出场的时机。但你发现亏钱了以后，并没有说："嘿，我刚把钱赔掉了！"然后承认事实。相反地，你的反应是生气，对市场生气，对卖这套交易系统给你的人生气，甚至于对你早就过世了的祖父生气，因为当初就是因为他买卖股票，才引起你对市场的兴趣。

很显然地，这些生气的对象都是冤枉的，而愤怒的情绪只不过是让你远离事实罢了；也就是说，你才是真正得为一切负责的人。一旦你了解了这个事实之后，心里就会由悲伤而转为自责了。

第三阶段：因损失而自责

悲伤所引起的罪恶感，通常都会变成一种自责，你会开始怪自己当初为什么没这么做，或应该换另一种方式来做。我们在上一章已经谈过这种自欺欺人的倾向了，你或许连自己有没有能力担任交易商都会感到怀疑，并且发誓不再做任何一笔交易，以免再有这种感觉。不过，由于你天生就是个适合承担风险的人，而且也真的爱死了交易的工作，因此你开始会有挫折感，会觉得意志消沉。

第四阶段：因损失而觉得挫折或意志消沉

挫折或意气消沉的感觉固然让你觉得难受，但对你周遭的人来讲，可能更不好受。你心里那种悲伤的感觉，很快就变成一种更具杀伤力，而又不易辨认的东西，包括易怒、脾

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

气暴躁、失眠、疲倦、健康问题、注意力不集中、做事无精打采，或对周遭的事情完全提不起劲来。但在过了一段时间之后，你终究会进入最后一个阶段——不再是悲伤的一部分，而是不再悲伤了——也就是接受了事实！

第五阶段：接受损失的事实

显然，武士之所以具备败中求胜的精神，最终的目的就是要拥有一种内在的本能，来接受战场和生活上所遭受的失败和损失。不过，如果你发现自己要花不少的时间才能做得到这点，不要感到气馁！只要记住，在任何情况之下，只有极少数的强者——也就是身经百战的武士——才有本事绕过前 4 个阶段，而直接达到最终接受事实的状态。我绝对相信，只要你能善加运用我们谈过的武士心态和处世的道理，就能在偶尔碰到失败或亏损的时候，亲身体会这是真的做得到的！

由此可见，如果你放手不管，那么悲伤的情绪是会失控的，这绝对不是武士道的精神，也不是把武士精神用在交易上应有的态度。那么，如何才能避开像是自责的这种自然反应所制造的陷阱，培养你想要的败中求胜的精神，而成为真正不屈不挠的勇士？嗯，答案其实很简单，而且我们在前面差不多都已经谈过了，但为了让你了解得更清楚，我在这里再说明和整理一下。请记住，你每天练习的武士心态，应该就能够把一般人感受的悲伤，减轻为一种比较简单而容易应付的“稍微有点失落”的感觉；在武士的心里，这种感觉通常很快就会过去，而且不需要为了因应而特别去做什么。幸运的是，一旦有必要采取行动的时候，武士会有自己的办法的！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

武士如何获得败中求胜的精神

请千万别忘了，自我约制才是臻于完美境界之道；同时，我也相信，每当在市场上蒙受严重的亏损，或在生活里觉得非常失望之时，以武士的传统方法来净化内心，是最健康的做法。事实上，我在道场每一堂上课的最后 **10** 分钟，都会要求学生透过 **3** 个步骤来净化内心，原因是希望学生们能培养一种习惯，把两三个小时训练所累积下来的各种情绪，都能从心里“清除”掉。

这个心灵洗涤的程序（以达到败中求胜的精神）之所以分成 **3** 个步骤，想必你们都已经知道原因了。由于投资亏损或被击败的经验可能会让你们失去平衡，因此要恢复三合一的境界，自然就必须把注意力同时放在身体（简单物理层次）、心智（超物理层次），以及精神（形而上层次）上面，三者必须兼顾。

恢复平衡的 3 个步骤

我所要描述的，是每当我感觉失望，但在心态上必须马上回复巅峰状态时运用的基本步骤，不管是在道场上课，在赌场玩 **21** 点或扑克牌，或是在家里的办公室操盘，都是运用同样的方法。我想再强调一次，这些方法和你在上场作战前使用的说法比起来，惟一的差别只是目的不同而已。在上场之前，身心合一是为了在精神上做好准备，以应付战局；而在打完仗之后，让自己再度恢复平衡的目的，则在于洗涤心灵，重新回到原来的状态。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如何恢复身体的平衡

在身体的部分，我只要简单地走路就行了。走路的时候，我会先注意让身体保持正直，让双脚平顺地和地面接触，并且配合呼吸（请参阅第六章有关“合气”的部分）。每踏出一步，我会用丹田之气产生的“脉动”，来驱动自己的身体，并且让动作保持平滑，不至于忽上忽下（请参阅第六章“气合”的部分）。我在呼吸的时候，会把气深深地吸到精神的“中枢”（请参阅第八章的腹式呼吸法），以便让生命之“气”不断循环更新。

如何恢复心智的平衡

在心智的部分，我首先注意到自己的呼吸，以及它在我整体平衡中所扮演的角色。在经过短暂的“用心状态”（请参阅第四章）之后，我开始在心里回想“宇宙定律”（我会在下一章谈到这个），它们在我蒙受损失的状态下可以派上用场，并提醒我它们隐含的绝对真理，然后，我会很快地看看能否从失败的经验中学到什么教训，并下定决心在行为上做必要的修正，以提升我未来的表现和成功的机会。

在仔细地思考过这些之后，我会简单地把观察的心得输入“内在的电脑”，以便在未来不自觉的状态下做为参考。接下来，我在继续漫步之际，会开始让心里的对话沉淀下来，终至完全静止，而进入无心的状态（请参阅第五章）。

如何恢复精神的平衡

在精神的部分，我会继续平和而稳定地走着，脑子里仍

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

然不存在任何的想法或特定目的，让宇宙“直觉的意念”充满我的意识和精神。在我处于无心状态，并开始享受那种不管胜败都相信凡事有其道理的感觉时（请参阅第九章），通常都会体会更深层的讯息和心得。这个时候，我差不多就走回原点，并且也恢复了原来的样子，时间大概是**15—30**分钟。我通常会觉得再度达到身心平衡的境界，神清气爽，并且准备好一旦机会成熟了，就可以再度上场应“敌”。

请记住，我描述自己恢复身心平衡的方法，目的不在于阻碍你建立自己的风格，或许你会发现在某些地方做些变化，会更适合你。我也鼓励你自己去试试看！为了让这些变成习惯，也为了便于练习，记住在准备承担风险时，也能运用同样的步骤。意思就是，不管是输是赢，每天都应该练习各种让自己达到身心平衡（或恢复平衡）的原则，以完全发挥武士的潜力。我会在第十五章提供几个每天都可以练习的公式，让你们自己做个选择。这可以把你所学过的每样东西，整合成几个容易看懂而又方便练习的公式，让你觉得万无一失。

不过，在了解交易商如何运用武士精神来安排日常生活之前，还有一些和武士有关的理念与原则必须探究，原因是武士所采取的任何行动和反应，以及他们碰到的事件和状况，其理由和目的都可以在最后这部分的武士智慧（宇宙的通则）里，得到印证。因此，我们就继续往下看吧，**1**分钟都不要浪费。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易商的实际案例

有时候，交易商用自己的话把故事说出来，是最有说服力的，这里就有个很好的例子。故事的主角是位女交易商，她发现武士败中求胜的精神，比她刚来参加训练时所想的好处还要大，后来她写了一封信到道场来，以下就是信里的部分内容：

毫无疑问地，武士精神的追求和学习的确让我受益良多，并且颇有斩获。事先，我从没想到会以这种方式来体会其好处，它甚至还救了我一命！你或许还记得，我刚到道场接受训练时，主要的问题是害怕在市场上赔钱。你或许也记得，每次我一有亏损，必定会深深地陷入挫折感里，有时候要好几个星期才能摆脱，我开始觉得自己没资格担任交易商。但幸运的是，在武士的训练及精神的帮助之下，我再也不会因为交易可能亏损而感到害怕了。

你知道吗，差不多在我参加训练课程 6 个月以后，我在左边的乳房发现了一块肿瘤。医生马上做了切片检查，并证实了我最担心的事——那的确是癌症的征候。医生告诉我，在经过放射性治疗后，必须做乳房切除手术。他说，如果想活下去的话，这是惟一的选择——也是惟一的希望！我全然面对着生而必死的命运，以及即将遭逢的损失，当时感受的惊恐和苦恼，是言语所无法形容的！

开刀之前的 4 天，完全是在烦恼和苦闷中度过。但这个时候，内心突然有种“灵光乍现”的感觉，也许是因为情绪上承受了过大的压力吧，我不仅没有变得越来越害怕（反正也已经怕到了极点），反而开始回想在道场所学到的一切，特

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

别是武士的心理。奇怪的是，我突然觉得自己像个真正的武士——每天都面对着必死的命运，以及可能蒙受巨大损失的风险！

就在进医院的前一天，我做了一件连自己都会吓一跳的事——进场交易了！事实上，那天交易的状况比过去都好得多，我保持警觉，集中注意力，心里毫无畏惧，而且态度积极。毕竟，还有什么比我所面对的危险还可怕的呢？赔钱吗？我突然了解（这算是顿悟吗?），如果能维持武士的平衡心态和作战的精神，那不管赔多少钱，都能再赚回来——有必要的话，就算后来又赔了一次、两次，或三次，都不是问题！

手术在次日上午开始，我带着这个令人振奋（而且颇有斩获）的念头，进入了麻醉的黑暗世界里。几个小时之后，我苏醒过来，医生告诉我一切都进行得很顺利，而且只做了部分乳房切除，就把病源给割除了。听到这个消息，我自然是异常兴奋，不仅松了口气，也觉得好像"重生"了一般。到现在，已经过了6个月了，我还有那种感觉！

今天是我到道场参加训练满1周年的日子，我觉得应该提笔写这封信，和各位分享我的喜悦，因为我不仅战胜了癌症，也克服了原来害怕交易的毛病！我也希望有那么一天，如果有人面对我所经历过的恐惧和危机，那他们可以因为我的故事而受到激励和鼓舞。

衷心地祝福道场里的朋友们，希望你们也能和我一样，享受到甜美而有意义的胜利滋味！

如同我在这一段开头所说的，有些故事由当事人自己讲出来，是最有说服力的。我很清楚，自己再多说任何诠释的话，都是不恰当的！但对这位勇气十足而又充满智慧的武士，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我的确要献上最衷心的祝福，并让她知道她所说的“有那么一天”，很可能就是今天！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十四章　武士定律

武士道物语

出丸大仙（Taisen Deshimaru Roshi）正在禅堂里对几位学生讲述禅宗的道理，他今天特别花时间详细解释武士定律的重要性。在他即将告一段落时，有个学生问："大师，我们为什么学习这些定律，它们到底有何重要性？"这位大师颇具洞察力，知道这是个实际的问题，因此决定用一个同样实际的传说来做为回答。如此，学生们应该能从故事的寓意里，自己去揣摩答案，而这正是禅道的方法。

于是，他便开始讲故事了——"很久以前，有个非常奇特的村庄，位置刚好在湖岸边。这个湖又大又美丽，是远山的溪流汇聚而成的。村里的居民过着宁静而安适的生活，住在这里已经好几代了。这个村子之所以与众不同，原因之一是村民从来就不缺粮食及营养品。乍听之下似乎没什么奇特之处，但如果仔细地观察村民的生活，就会发现他们能过着衣食无虑的富足生活，原因实在相当特异！

"根据传说，村里的居民每天正午之前，不管老少，都会从距离湖岸边约400呎的位置，开始排成长长的一列，长度

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

几达半里，每个村民手里都拿着藤编制的篮子。他们固定这个时候聚在这里，背后的道理真令人叹为观止——因为每天正午12点的时候，有个比3个房子加起来还巨大的脚，会在湖中央的上空显形，而过了整整10秒钟之后，它会重重地向湖中央踩下去，分秒不差，踏过之后，便上升回到空中，再度消失。

“真正奇特的是，当巨脚轰隆隆地踏到湖中时，总会激起一阵巨浪，冲向岸边，待湖水消退之后，大量的鱼虾便留在居民所站的位置旁边，啪嗒啪嗒在地上翻滚。这时候，村民只需赶紧把鱼虾抓起来放到篮子里就行了。就这样，村子里的人永远都不愁没东西可吃！”

大师说完了故事，就站在前面宣布下课，并开始移步离开讲堂。就在他走到门口时，刚才发问的学生心里更觉得好奇，于是又把他叫住：“大师，请等一下！你讲的故事确实引人入胜，但我看不出它和武士定律有什么关系。我们到底能从这个故事学到什么呢？请告诉我们吧！”

大师听了，把脚步停下来，转过身，安静地望着那位学生。很快地，大师的眼睛闪烁着慧黠的光芒，嘴角也露出些许微笑。他说：“这个故事传达了3个简单的讯息，而宇宙所有的定律和法则，都包含在里头了。第一，世间诸事之所以发生，都有其深一层的用意；第二，宇宙的定律和法则对每个人都一视同仁，不管人们是否认识到这个事实，对每个人的影响都是一样的。”说完之后，大师便转身准备离去。

但在他从门口消失之前，学生很快地追问道：“大师，那么故事的第三个教训是什么呢？”大师听了，并没有把脚步停下来，只转头回答说：“笨孩子，那么简单的道理，难道自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自然是件好事。若想在这些定律之下进场操作，那么对它们有所了解，才能感到自在和心安。假定你想从高楼边缘往下跳，那不管你是否懂得地心引力的道理——也不管你是否同意——这个自然定律（至少在这个行星上）在几秒钟之内，就会让你化成人行道上的一滩血水。显然你一定会说，正常人是不会做这种事的！嗯，为什么呢？因为人们对地心引力的了解和经验，让他们知道这么做将会带来灾难性的后果。

就算要死，至少得知道怎么死的

然而，交易商和其他金融投资者，每天都会做一些没把握的事，而带来的结果却可能同样糟糕，他们往往根本就不明白原因何在。这就是为什么至少应该了解武士定律的原因了！这样，至少能让自己获得更多战胜敌人的机会，同时你还能因而得到一点心安，那就更不在话下了。当我谈到这些定律的时候，你或许会说："噢，这个我本来就知道了，不是什么新的东西！"如果真是如此，那就把它当成提醒自己的机会吧！不管你怎么做，请千万不要降低这个定律在你心目中的重要性，每个定律都很重要。对武士来讲，每个定律都有其迫切性。如果你想把武士精神用在交易上，那就更不能大意了！

武士的十大定律

武士定律这个主题及其内涵，足够我写一整本书来讲它，但我在这里先把重点集中在十项定律上，因为它们和交易及金融投资的关联性最大。如果你想多了解一点有关武士定律的东西，那么坊间有很多有关武士精神的经典著作，像是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

《五轮书》（宫本武藏所著）以及《孙子兵法》等，不妨找来看看。我选出来的十大定律是：

1. 二元法则。
2. 循环法则。
3. 变动法则。
4. 选择法则。
5. 责任法则。
6. 惯性法则。
7. 动力法则。
8. 同步法则。
9. 实现法则。
10. 行动法则。

你会发现，这些定律和武士的行动准则一样，彼此之间都是相互牵制，但每个定律又各有其独特的影响力。因此，为了帮助你了解这些定律，我分别对它们稍加解释，让其中的道理更容易掌握。

1. 二元法则

根据犹太基督教的传统说法，“开始的时候先有圣经，接着圣经变成了光，而世界因而被分隔成两个相反的部分，也就是光明与黑暗。”从一切事物的起源开始，直到现在为止，所有存在的东西都必须归诸于二元和相对的本质。任何存在的东西，一定有其对立的部分，这是绝对的真理。你也可以把它称之为“相对性法则”，只不过爱因斯坦已经先想到这个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

名词了。没有白天，就没有黑夜；没有坏，就没有好；没有后退，就没有前进；没有拉，就没有推，而根据武士的定律，没有阴，就没有阳。

那么，对交易商来讲，这个定律有什么重要意义呢？答案很简单，没有多头部位，就没有空头部位；没有亏损，就没有利润；没有坏运气，就没有好运气；没有失败，就没有成功。对你来讲，或许更重要的是，如果市场没有跌势，就没有涨势；而如果没有涨跌的二元性质，那市场就根本不存在了。因此，下次市场的涨跌和你的持股部位相反的时候，不要无谓地发脾气，你应该这么想，“感谢上苍！市场毕竟还存在着！在我准备好之后，一定会再进场的！”

2. 循环法则

一旦有了二元和相对的原则，那每样事物势必都会出现振荡或波动的状态。根据这项法则来推论，所有的事件和状况都是处于循环周期的。对每个人来讲，这真是个好消息。如果我们合理地遵从其他的定律，那么在循环法则之下，我们碰到坏运气之后，好运自然就会跟着而来；同样地，这个法则也保证在市况下跌之后，势必会有涨势出现。我相信你还可以顺着同样的原则，想到好几个类似的例子。

但你也应该记住，循环法则可以适用于所有的事件和状况——包括你自己和你的情绪。这点很重要。过了害怕的阶段，应该很快就会觉得勇气十足；过了沮丧的时期，自然就会出现希望和乐观。从哲学的角度来看，了解这种内在的循环是颇有助益的。大部分觉得自己活得连猪狗都不如的人，会把注意力完全放在负面的循环上，而未能注意到可能比较短

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

暂的正面循环，这是很不幸的。

对交易商来讲，如果确认了循环法则的真实性及可靠性，其真正的价值在于知道自己总会遇到困境，因此先适时做好坚持下去的打算；同时，也准备好在进入顺境之后，更势如破竹地大步迈进。这让我想起一个有趣的例子：假如有个人坐在慢速的旋转木马上，每转一圈要一个月，并且会通过一个装着钱的篮子，当木马每个月经过那个篮子的时候，他只有 **10** 秒钟的时间可以尽量把钱拿出来，然后就够不到篮子了。

如果他不懂得武士精神，那整个人就会瘫在那里，成天只会抱怨自己没钱，运气又差；而当装着钱的篮子突然出现的时候，他会变得惊慌失措，只能手忙脚乱地抓点钱到口袋里。但如果懂得武士的精神，就知道装着钱的篮子（以及其他的好东西）终究会再转回来，让自己够得到，于是他会谨慎地保留体力和资源，准备好随时抓住抢钱的机会。准备越充分，越能保持警觉，木马旋转的速度就越快，而钱出现时机会也就越多！这个办法倒是不错，不是吗！

3. 变动法则

不懂得武士精神的人，很容易就会忽略这个法则。人觉得舒服的时候，大多不会想到满足于现状有什么坏处。当然，暂时享受一下这种舒服的感觉，并没什么不对，但如果一直停滞不前，变得没有活力，那就违背武士的法则了。既然所有的东西、状况，以及事件的本质都在不断地摆荡（因此也是周期循环的），这就表示所有的物质都在持续变动的状态之下，因此，你必须了解，变动法则之下有两个相对的原理，而

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

且对你都有极大的影响力——第一个是前进原理；第二个相对来讲是“坏”的，也就是后退原理。

变动法则的意思是说，所有的东西都会演化或改变。而其下的两个原理则让我们知道，在直接干预或注意的状况下，各种事物及情况会往前进；否则，不注意或不直接干预的话，所有的事物及情况就会往后倒退。同时，后退的速度往往比前进的速度快 **2** 倍，这显示后退原理和前进原理比起来，是占了上风——这也表示武士对于目前的情况和变动的状态必须加倍小心，并保持警觉才行。

几个前进和后退的例子：我想到了 **3** 个简单的例子，可以验证这个道理。这些例子你自己也可能体验过，第一个和健身的本质有关；第二个和整理庭院有关；第三个则和人际关系有关——特别是婚姻关系。

琳蒂和我都注意到，如果隔了一个星期不运动，就可能要花上两三个星期的时间，才可能让身材恢复原来的样子。这事儿真是让我们感到苦恼。这对每个人来讲，似乎都不公平，但你喜欢也好，不喜欢也罢，反正事实就是如此。依据自然法则来看，我们如果想不断让身材变得更好，就得下功夫才行，否则身材马上就会走样；换句话说，就像有些伟人讲的：“不用它的话，就会失去它！”

你曾经在庭院里种菜吗？如果有的话，那你一定在自己的院子里，就亲眼见识过前进原理和后退原理互不相让的局面。你想在院子里种些自己要的蔬菜，并且看着它们健康地长大，就必须特别留意各种伺机而出的掠夺者，免得让成果受到伤害。其中包括害虫、野鸟、干旱，以及蕈类等，别忘了还有庭院的头号杀手，也就是杂草。它们随时都等着降服

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你的计划。如果放着一个星期不去管它，那你至少得花个两三个星期才能让院子重新长出你要的东西来。

婚姻（或任何其他的关系）的状况，也和身材或庭院没什么两样。两个人原来是因为共同的兴趣，以及彼此相互爱恋和敬重而结合在一起。然而，在变动法则之下，每个人的本质和外表都会出现无数变化。以个人来讲，这确是好事；但对婚姻关系而言，如果跟不上两个人变化的状况，可能就会造成难以收拾的后果了。有时候其中一方会往前进，而另一方则试着维持原状，或甚至于往后退。因而原来的共同性消失了，彼此的距离越拉越远。在他们搞清楚怎么回事之前，由于未能察觉变动法则的作用，因而普遍都走向离异之途，徒呼奈何！

对懂得武士精神的交易商来讲，变动法则传达了一个重要的讯息，那就是——坚持基本的交易知识固然重要，但应该永远保留一点空间，来接受新的观念和方法。没有人是完美的，特别是金融投资者。如果让自己永远有进步的空间——包括个人和交易方法——那你就比较可能往成功之路迈进，而不会往失败退缩。

4. 选择法则

在你生活里发生的事情，绝大部分都是你的决定直接导致的结果。你有自由选择的权利，但这也是一种责任，因此，除了享受权利以外，也得负起责任才行。很多人觉得被外在环境所困，因此只得随波逐流或干脆认命；武士则了解生命必须完全靠自己，不管情况如何，总是会有选择的空间。

曾经有无数个病人和学生找过我咨商，因为他们认为自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

己无力改变生活的现状。

也有人向我诉苦，说他们陷在糟糕的婚姻生活里，动弹不得。有时候我会建议他们干脆离婚算了，但他们的直觉反应通常是："噢，不行！我不能这样对他（或她）！"

我曾经拜访过一直没办法戒除毒瘾的人。然而，他们却选择住在城里最穷酸，而且到处都是毒品的区域。我建议他们搬到其他地方去，免得继续受到周遭环境的影响，但他们通常回答我说："我怎么能这么做？我一直都是住在这里的！"

另外，我也曾经和一些交易商聊过。他们在市场不断赔钱，要不就是因为使用某个交易系统而长期处于亏损状态。我建议他们不妨考虑换个市场，或采用新的交易方法，但他们的回答通常是："但我就是喜欢这个市场"或"我已经投资了那么多时间和金钱在里头，因此不能不去用它"！无论如何，这些人都得接受自己的选择所带来的后果——就像你我一样。

如果你懂得武士的精神，那你一旦接受并遵守选择定律，就会开始明白自己要的究竟是什么，不论在生活或交易方面，都是如此。你不再是个被动的受害者，将能依据自己的选择来充分运用每一天的每个机会——就像真正的武士一样。即使你无法掌握能影响生活的外在环境，但在面对状况的时候，你还是有能力选择以自己的方法来因应。就算你偶尔对自己能拥有这样的能力感到陶醉，结果却做了几个错误的选择，至少你仍然是操控自己命运的人！以这些例子来看，最重要的是你必须为自己的选择负起责任，然后就放手去做吧！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

5. 责任法则。

我们一起探索武士道的精神，到这个阶段，相信责任的重要性已经不用再多做说明了。从逻辑来看，责任法则是跟在选择法则的后头而来的，懂得武士精神的人，应该永远愿意为自己的决定和行动付出代价。过去几十年来，我一直这么告诉我的学生，就像师父不断地告诫我一样。

如果你决定暂时停止接受训练，那就得准备好在回来的时候，会因为动作生疏和身材变形而忍受异常的痛苦；如果你决定在感恩节大吃特吃，那就得为了节食和运动而吃尽苦头，以弥补纵情口腹之欲所带来的后遗症；如果你决定来一段婚外情，就得准备在奸情终被揭发之后，面对无法避免的伤害和身心痛苦；当然，如果你把账户里大部分的钱都投资到某档“稳赚不赔”的股票里，但后来该股却不断向下破底，你就得扛起选择的责任，并准备重新累积资产，靠自己的力量再站起来。

我在前面已经提过很多次，过去几年来，我发现很多交易商对于发生在周遭的事情相当缺乏负责任的意愿和能力。我相信你也同意，长期来讲，这种拒绝的态度只会引起反作用，并极具破坏性。在碰到这样的例子时，我最希望能让他们觉醒，知道要为自己的行动负起责任。同时，在引导他们迈向成功之时，这也是我最重要的目标。假定你也需要有人提醒，那希望责任法则也能大声而清晰地传入你的武士意识里！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

6. 惯性法则

在机械物理的领域里，惯性定律是这么说的："处于静止状态的物体，会一直维持静止状态。"以武士的法则来看，它所指的主要是漠不关心的态度、懒惰的习惯，以及认命的个性。就像我们在循环法则里谈到的那个坐在旋转木马上的人，如果不懂得武士的定律，就只会呆坐着，成天怨东怨西。根据这个法则来看，你越坐着不动，就越容易一直做同样的事情——也就是什么都不做。因此，惯性法则实在可以当成一种警惕，它让我们明白因循苟且是危险的，而时间一旦失去，就永远找不回来了。

失败的经验，往往会让人在适应力和情绪上都处于被动的状态。而武士被击败后能重新站起来，主要就是以行动和决断力来对抗那种被动的惯性。要确认自己有意愿以实际的行动回头再战，我们还是可以用机械物理的观念来说明。

举例来说，假如要把载满了砖头的手推车往前推 **12** 呎，那么光是前面 **12** 吋的距离就要用掉你 **90**%以上的力气，而接着的 **11** 呎则用不到 **10**%！怎么会这样呢？原因是一旦手推车开始动了起来，就克服了惯性定律的影响。接下来，相对应的动力法则便开始发挥作用了。这对武士来讲，实在是件好事情！

7. 动力法则

机械物理对动力法则的定义是："处于运动状态的物体，会持续维持运动的状态。"但以武士的定律来看，它的意思是："进步中的武士，还会不断地进步！"如果能运用短期爆发出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

来的精力，专心地克服惯性定律所带来的影响，不让自己变得消沉沮丧，就可以在情绪和适应力上得到源源不绝的动力。例如，开始参加健身计划时，头一天得逼自己走到健身房，这往往是最困难的部分（惯性原理）。但跨出第一步之后，接下来就会越来越轻松了（动力原理）。再举个例子，写这本书最难的部分，是开始写前言，接下来就越来越容易了——同时也越来越有意思。

根据动力法则，人在面对失败的时候，如果能开始让自己回到正轨，情况看来就会渐入佳境。而事实上也是如此，这可以帮助我们获得必要的动力和诱因，以激发重整旗鼓不可或缺的爆发力，并和宇宙万物和谐共存。这就是接下来的同步法则了。

8. 同步法则

不懂得武士精神的人，由于把现实的定义局限在三种可以测量的面向，因此往往认为自己和其他的东西是分开而没有关联的。不过，在我说了这么多的故事，举这么多例子，提供那么多心得，并且要你们做那么多练习之后，相信你们的看法应该不是如此。如果认为自己和整个宇宙是分开的，就表示你在生活和交易方面，把自己的角色限制为使不上力的人质或傀儡了；相对的，如果认为自己是现实里不可分割的部分，而且是完整和有思想的，就可以自然而然地让自己重新成为周遭事物的“核心”。

在我这里参加过静修课程的交易商里，让人印象最深刻的转化现象之一，就是和同步法则有关。故事的主角是个性非常冷静自制，而且很重实际的交易商。他出身于棉花世家，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

专门种植棉花并从事期货交易，是家族的第三代。他和我交谈过好几次，也经常和其他在这里上课的交易商聊天。从这些谈话的机会里，我知道他的家族（包括父亲、祖父，以及曾祖父）过去几年在棉花市场上一直都做得很成功，从种植、收割、轧棉去籽，到国际市场的交易，都颇有斩获。

不过，虽然他的生活一直和这项商品密不可分，但他却从来不觉得和它有什么“关联”，没有那种“合为一体”的感觉。然而，有意思的是，在我这里参加3天的训练课程后，由于他打开了心胸，并接受了新的经验，因此原本和棉花市场的那种相当冷静而务实的关系，也逐步地融化了。

在我们的训练项目里，最后一项“挑战”是在猛急的瀑布下静坐。对这位“棉花先生”（我们后来为了好玩而给他的封号）而言，这正是达到高潮的时刻。当他从不断奔流而下的瀑布走出来的时候，这个原来自制而实际的交易商往我这里走来。我当时坐在旁边的石头上，心里明白是怎么一回事。他坐了下来，态度先是有点犹豫不决，然后开始告诉我，刚才在水里灵光乍现，突然有了顿悟的感觉。他说，为了忍受瀑布急冲下来的压力和震耳欲聋的声音（其实没那么严重，只不过人在下头的时候会这么觉得），他发现有必要和它“结合在一起”。而在他下水之前，我就料到他会有这样的感觉。

但让他觉得惊讶的是，当他和瀑布“合为一体”的时候，他的脑袋里突然塞满了和棉花市场有关的各种想法、影像，以及感觉——什么都有！他说，这辈子头一次觉得市场是个“活生生的东西”，而且自己和它是分不开的！毫无疑问的，从那时候开始，“棉花先生”为他的家族在棉花市场上立下了骄人的战绩。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要了解并遵守同步法则，就得认清一个事实，那就是所有的事物和状况都是共通而和谐的。当你打开心胸，并认知了事实，就越来越不会觉得同步发生的事情纯粹只是“运气”或“意外”了。虽然人类的思考能力没办法完全理解这些事情为什么会牵连在一起，但你心里还是明白，的确有个全能的力量在发挥作用，并且在实现法则之下，不断地创造你所体验的事实，而有些事实往往还是在你的协助之下所创造出来的。

9. 实现法则

这项影响深远的法则所传达的讯息其实很简单，但对尚未开悟的人来讲，却很容易觉得招架不住。从我们很小的时候，就有人告诉我们，宇宙的创造者是在“外头”的某个地方，但其实完全不是这么回事。我曾经说过，人类的每一种宗教信仰（包括犹太基督教派）都强调“天国在你心里”，以及“心里想什么，就能创造或变成什么”（请参阅第十章）。我们都曾经听过这句名言——“许愿的时候要谨慎，因为，愿望可能成真！”而实现法则里头所包含的道理，简单来讲，就是这么3句话。

武士知道，心里的念头和想像所拥有的力量，就像锋利的刀刃一般实在。他也了解，从形而上的层次来看，想像力是整个宇宙创造力的一部分。武士从很多经验得知这是事实，因此随时都谨慎地把思想导向自己所要的方向，让它变成一种习惯，而不会随随便便地运用想像力，免得变为“坏运”，甚至连命都保不住。

对你来说，应该也是一样。如果能善用实现法则所讲的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那种可观的力量，你就可能凭着自己的意思（毫不费力地），吸引或创造各种你需要的东西、事件、环境，或是机会，而让生活变得丰富而充实。如果能按照行动法则的说法，循序而主动地去做，那效果就更明显了。

10. 行动法则

在我选出来的十大法则里，这一个最实际，而且可以运用在我谈过的任何地方。我之所以这么说，是因为行动法则大家都知道，它教你怎么把事情做好，也让你知道发挥潜力动手去做的重要性，而不只是考虑各种可能性而已。

行动的过程可以分成几个比较小、比较容易处理的部分，这是个大工程。你可以回想我曾经提过的一个比喻，没有人能捲起袖子，在一个星期里就把房子盖好。这样的工程需要事先规划，并且在一定期间里小心地执行。同样地，你也不能期望自己第二天就突然变成一个很好的交易商（特别是懂得武士精神的交易商），这需要先在心里盘算，细心地计划，以及持续不懈地练习。当然，你也需要一段合理的时间才能实现目标。

行动法则所强调的是，任何值得追求的事情，都应该视为一种旅程，特别是必须依循武士精神所达成的目标。同样的，这项法则也强调，每一趟旅程都是由一个接着一个的步伐所结合起来的，如果能循序前进，一步一步踏实地往前走，迟早能抵达心里所想的目的地，这地方我们称之为“征服”和成功！

我们还可以在这里提一个相关的注脚：日本封建时代的传统武士清楚地告诉我们，如果希望知识能为我们带来好处，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那么积极的行动是惟一的途径。禅宗也有这么一句古老的谚语："知而不行则一事无成，知行合一才是智慧！"我建议你把这句话记在心里，也把十大法则和书里其他地方的道理放在心上，然后从日常的行动和经验，开始积极地将其转化成武士的智慧。没有更好的时机了，现在就开始吧！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易商的实际案例

毫无疑问地，武士的定律和地心引力一样，对每个人都会造成影响。因此，如果针对我提到的每项法则都得举出实际的例子来说明，那可能得另外写一本书，才能做到尽善尽美。不过，我倒是可以提一个实际的案例，来帮助你们了解武士定律的意义和重要性。我和故事里的主角几乎每天都碰面，前后总共是两年的时间。

我第一次见到C.K.的地方，是在男生厕所里。我从那儿知道他是个投资银行家，公司就在我办公室的隔壁。就在好几次我们进行“厕所咨商”（他取的词儿）的时候，我发现他是个生活得很不快乐的家伙。事实上，他最喜欢挂在嘴边的口头禅是，“生命实在糟透了，人终归要死！”他动不动就讲这句话，天知道他讲过多少次！于是，我决定要稍微策略性地介入——只想看看有没有效果——决定让他慢慢地接触武士定律的道理。

接下来的几个月，他似乎开始对很多武士格言有了回应，同时为了“档掉”他的牢骚和抱怨，我经常会用一些小小的智慧来转移他的心思。这似乎也发挥了作用。我在进行咨商时，偶尔会利用中间休息的时候上个厕所，而他开始故意利用这个机会逮住我。我从他那里听到和看到的，实在很有意思。

我头一个注意到的是，他开始会说：“上涨的总有一天会下跌”或“下跌的终究会再涨回来”。当然，这完全要看当天市况而定，他开始明了二元法则和循环法则的道理。

接下来，他偶尔也开始说：“脱离垃圾债券这种勾当！”以

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

及“也许应该回到学校去，才可以做点比较有意义的事，并减轻生活的压力。”他开始抓到变动法则、选择法则，以及责任法则的重点了。同时，在这个过程里，他原来那种不快乐的生活观和绝望的感觉，也明显地消失了。

后来，在琳蒂和我不断给他一些小刺激的情况下，他开始运动，每个星期2次或3次，而这也让我有更多时间和他相处。在我们开始运动之后不久，他甚至到附近的大学夜间部上课，准备拿财务管理方面的学位。过了几个星期，他告诉我：“刚开始运动和回学校念书的时候，简直是难过死了，但后来越来越容易坚持下去！”显然地，他已经发现惯性和动力法则的道理。

不用说，我们成了很好的朋友。后来在一起相处的时候，他开始告诉我他的运气变好了！不仅业务上的人脉和机会都有所提升，而且彼此的关系也很令人满意，“整整1个月都没有冲突和争执发生”，和过去完全不同。他还有点害羞地说，自己觉得“不知道为什么，好事和好人都被吸引到生活里来了”。这在过去是从来没发生过的。你瞧，他体会到了同步法则和实现法则那种神奇而可靠的力量！

最后，他真的辞掉了买卖垃圾债券的工作，并和他心里所想的人结了婚，然后一起搬到伦敦去了（他太太是从伦敦来的）。他到了伦敦之后，在一家著名的公司负责黄金期货的交易。老实说，我不知道他现在的情况如何，因为我们没再保持联络。但我教过那么多和他一样的学生，我的直觉告诉我，他目前的情况应该很好，我也相信他同样能了解行动法则的道理，特别是回想到为自己带来快乐、满足，以及成功的原因——把武士定律运用在交易上！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十五章　交易商的一天

武士道物语

这是我头一次把多年来从事自我训练的方法写下来，我把它称之为二刀一流（Nito Ichiryu）。我的名字是宫本武藏，出身于源氏家族的上藤原，生为本州播磨郡的武士。

我从年幼便开始专注于武士道的学习，头一次参与作战时年仅13岁。在获得多次胜利之后，30岁开始回想过去的经历，终于了解我能战胜对手，并不是因为完全领悟了剑道的奥秘，而是在每天不眠不休的练习下，对武士道有了更深一层的了解。因此，到了50岁，我体会到顿悟的感觉，了解了真正的武士道精神——也就是武士的兵法！

兵法是武士的准则。不过，现今社会已经没几位武士愿意自我约制，并且全心全意地投入，来了解兵法之道。说到方法，的确有不少。人们可以透过佛道来企求心灵的安适；人们可以经由儒道在智慧上获得启蒙；人们可以透过医道来强健身体。另外，凡是弓箭手、音乐家、诗人、茶师、商贾，以及修习其他艺术和技术者，也都有其道路可循。但却很少有人愿意全心投入兵法之道的修炼！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所谓的武士道，就是毅然地接受损失的可能性，以及人必然会死的事实。对武士来讲，这只不过是时间和方式的问题。然而，这种接受的心态并不限于武士阶级，像是僧侣、女人，或是从事任何职业的人，也都可以从听天由命的态度里找到力量。他们甚至还可能因为职责所在或避免受到羞辱，而选择死亡一途。

不论从事的是何种行业，武士如果要遵循兵法之道，就必须记得其本质在于建立不屈不挠的精神和钢铁般的意志，并且完全掌握自己的心。武士应该相信，只要下定决心，就绝对不能失败，不仅在一对一的对决中要能获胜，在同时面对几个对手时也得过关斩将。如此，才能为藩主争取名声，并为自己赢得荣誉，而要达到这个目标，就得依靠武士精神了。

有人说，就算你精通武士道，在实际问题上也派不上用场。但我可以保证，真正的武士精神可以适用于任何时间、任何情况，以及任何计划！

宫本武藏，西元 1640 年

怎样才能把武士道用在交易上

我参加过无数有关交易的会议和研讨会，并在会中发表演讲。这过程当中，经常有人要我简要地说明如何把武士精神运用在交易上，而我的回答通常都是："以整体的训练、耐心、对新观念的接受，以及纯朴的武士心态，来过生活和进行交易。"在我回答之后，发问者总会礼貌性地点点头，并且发出："嗯……"的声音。不过，我心里清楚得很，他们其实

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

并不了解我的意思。毕竟在这样的会议里，分配给演讲者的时间通常不过是半小时到 1 小时，他们怎么可能从我大略的说明里，就完全懂得其中的奥妙呢？然而，他们提问题的时候，态度是认真而诚恳的，他们真的想多知道一点这方面的东西。

我写这本书的动机，除了希望参加静修的学生能有个教材，以便接受我的训练时能有更充分的准备外，也希望对与会者诚心提出的问题能给予完整的答覆。以后，当他们带着好奇而满怀期待的眼神，上前来询问我的时候，我会热忱地和他们握手，恭喜他们能打开心胸。接着，我会拿这本书出来，信心十足地说："这就是你们要的答案！"事实上，连宫本武藏这位日本史上最具盛名的武士，也认为武士道适用于任何情况或职业——甚至包括市场交易在内！你们只要看看这一章开头的那段话就知道了，那是从宫本武藏所写的《五轮书》里摘录下来的。我的看法是，如果宫本武藏做得到，那么毫无疑问地，我们也应该做得到才对！

如何根据武士道来安排一天的作息

现在，我来帮你构思一下，看看一天的作息要怎么安排，才能把你所学过的，以及未来会继续学的东西实际加以运用。要做到这个，最好的方法就是以某个人的情况为例，来说明如何把武士道用在生活和交易上。我在本书开头介绍的部分，曾经提过一位担任交易商的朋友，他应该就是最好的例子了。

你或许还记得，这位朋友就是当初带我进入这一行，为股票和期货交易商提供心理咨询的人。这份工作十分具有挑战性，也很有鼓舞的作用，我实在非常感激他！我就称他为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

R.K. 吧。我很高兴能把他一天固定的作息综合起来，介绍给各位，这不仅对你会有所帮助，也当做是我对他的肯定和赞赏吧，因为他很认真地把我在书里谈到的一些理念都发挥出来了（而且获利颇丰）。

早睡，早起

对他来讲，平常交易的日子开始得很早，通常在日出之前，他早就已经起床了。醒来之后，会先到屋里一个特别的地方，是专门挪出来为了静坐用的。他坐稳了，便开始练习腹式呼吸，让身心达到融合的境界。过了几分钟，开始把心思集中，想想今天这个交易日会有哪些进场的机会，并提醒自己，交易是一种“艺术形式”，在进场的时候要有这样的心态。他也告诉自己，善用交易之道才是重点，获利只不过是随之而来的副产品罢了。同时，今天可能用到的交易“技巧”，完全是为了达到“完美的表现”，而不是为了别的！

静坐结束后，他通常会做些运动——有时慢跑，有时在跑步机上走走。运动的时候，保持身体正直，守住丹田之气，并且把重心压低。不管是哪种运动，基本上都和心脏血管有关，以便让心跳加速（同时提振精神）。运动的时间不一定多久，要看他选的是哪个项目，但平均大概是半个小时左右。

要马儿好，就要马儿吃草

做完运动之后，他会给自己一点时间缓和一下。接下来，他会吃一点水果和高蛋白、高纤维的谷类食品当做早餐。他了解，要有最佳的表现，就得让身体补充最佳的养分才行。事实上，一天三餐都应该如此。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他吃东西的时候，会注意让自己进入“有心”的状态，并且全身放松，稳定地呼吸，这让他能体会食物真正的味道和口感。吃过之后，再回到静坐的地方练习禅坐（心思集中在呼吸和去除杂念），时间大约是 **15—20** 分钟。

准备“作战计划”

在上午 **6** 点之前，他就已经到自己的交易室了。那地方就在一般的住宅区里，离家很近。交易的环境很重要，大多数的人忽略了这一点，但他的布置方法倒让我相当敬佩。他在我的道场上课的时候学到一点，那就是简单朴素的环境是最适合培养武士心态和精神的，以便接受战场上严厉的考验和挑战。

在前 **45** 分钟到 **1** 个小时之间，他会先把前一个交易日的技术图形及交易记录拿出来看，并且让他的直觉（在交易技巧和经验的支持下）“感觉”一下开盘的动向大概如何。

比赛开始

市场开盘之后，他笔直地坐着，身心专注而融合。前面摆着 **3** 台电脑终端机，所有的状况都看在眼里。他故意把交易室的气氛弄得很宁静而祥和，希望内心也能保持这种状态。在电脑交易桌的后头，有把锋利的武士刀挂在墙上，他随时都可以看得到。那是他来我道场接受训练时，我送给他的礼物。

我一直有个习惯，就是送给每个学生一些和武士有关的纪念品，像是一把真正的武士刀。我的目的是提醒他们，不要忘了自己介入的战争游戏是严酷而真实的。不过，他除了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

把武士刀挂出来之外，还在旁边的架子上放着一个盆景，以提醒自己武士道的本质是禅。他明白一个道理，就是在获利的机会出现之前，要缓和以行动为导向的心态，那么武士的耐心和冷静的心态就是绝对必要的。

保持心无杂念，注意力集中

大约每隔 **1** 个小时，他就会站起来，花个一两分钟到处走走，以免身心因为坐着不动而觉得疲倦。当他再坐下来之后，通常会在椅子上重复练习腹式呼吸法，把气吸入丹田，并且随时让身体保持平直，身心合而为一。接着，在交易中段的时候，他会再找机会打坐，时间大约是 **10** 分钟。他说，这可以帮他把早盘所累积出来的“心理和情绪上的杂念”给清除掉。

亏损时如何恢复元气

如果他在交易当天出现了大笔亏损，他总会先把部位轧平，然后离开交易室一阵子。在这段休息的时间，他会出去散个步，并且运用传统武士的方法（请参阅第十三章），整理一下自己的情绪，并重新恢复精神。据他说，这么做了以后，**10** 次当中有 **9** 次可以在半个小时以内准备好回场再战，“再杀它一个回合！”

收盘后妥善休息，为新的一天做好准备

在当天交易结束之后，不管是赚或赔，他会把一整天的状况记录下来，并且把必要的技术图形印好，以方便第二天上午参考。接着，他便离开交易室，回到家里，在平常静坐

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的地方打坐15到30分钟。做完之后，不管当天的市况如何，他会把一切都“抛诸脑后”，然后陪伴着亲爱的太太，看看俩人觉得什么有意思，就一起去共享夜晚时分（和生命）了。

在上床睡觉以前，他会再把交易当天的笔记拿出来看一下，然后花个3—5分钟，练习腹式深呼吸。但这次是为了放松自己，让身心都能安稳地休息，好好地睡一觉，以恢复精神。他很多次都发现，在看完当天的笔记，并且做了深呼吸之后，他的潜意识会在他睡着之后，为一些心里想解决的问题或麻烦找到答案。

他除了每天把武士精神运用在日常作息之外，每个星期还会把禅修课程的教材拿出来，找个单元重新复习一次（对你来讲，就是这本书），以提醒自己如何用武士的角度来思考动机、自我认知，以及生命意义等问题。这也有助于更深刻地把武士的行动准则和定律记在心里。

最后的一些想法和期望

到这儿，我们就说完了——这位朋友成功地把武士精神用在生活和交易上，而这就是他一天的作息。我知道，在我们一块儿研究的过程中，我提供了相当大量的信息、观念，以及想法，必须花时间去消化整理。不过，我相信过一阵子之后，如果你能专心地练习，并且用心去体会，那么你会和故事里的主角一样，发现武士道其实是很简单而不复杂的。然而，你能不能进步，并且想办法把这些理念带到生活里头，就完全要靠你自己了。我诚挚地希望你会花时间和心力去做！最后，在你往这个重要的目标迈进时，为了提供一些想法以助你一臂之力，我想以一个自己很喜欢的小故事来做为结束。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很久很久以前，有只好奇的小鱼问一只聪明的老鱼："经常听长辈谈到'大海'，这东西究竟在什么地方呢？"

老鱼回答："为什么这么问，它无处不在呀！你每一次呼吸，它都在那里，让你不断地恢复元气！"

小鱼接着又问："那为什么我从来没见过那么伟大的东西呢？"

聪明的老鱼听了，这么回答："因为它离你太近了……，几乎和你是一体的……，对某些人来讲，它是看不见的——即使周遭到处都有迹象证明它的存在！"

小鱼这时候悟出了道理，便说："噢，明白了！"

把武士道用在交易上，需要的是整体的训练、耐心、接受观念的心态，以及纯朴的心——要做到这点，通常并不是那么容易。不过，你现在已经拥有了大量的知识和信息，足够让你达到心里想达到的目标了，只要你运用武士的开放心灵和眼睛，就能看到信息不足或尚未开悟的人所看不到的！我要在此告退了，我的脸上带着微笑，心中怀着期望，就像电影《星球大战》(*Star Wars*)里扮演未来武士的主角一样，当他诚心地祝福胸怀大志的徒弟时，总是这么说的："愿你能拥有那股力量！"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

禅心·投资·武士道



ISBN 7-80645-428-4/B·4 定价：17.80元